_			
T a c			
o P a			
t a S			
k i I			
l e t			
R e c			
i p e			
T			
o P a			
t a 5 k			
e c i			
i n			
9 r e d			
i e n t			
• t a c			
o s e			

s o n			
i n g			
1 t e			
s p o			
n s			
m o k e			
d p a p			
r i k			
- 1 / 2			
t c a			
р o o п			
s c a			
, e n			
e p o w			
d e r 1			
/ 2 t			
a s p			
o n c			
u m i			
1 / 2			
e a s			
p o o o			
n P o w			
d • r			
/ 2 t			
s s p			
о о п			
o r i			
n d e			
1 1 / 2			
t e a			
P •			

i c			
i o v			
s m			
i n c			
d 1 /			
z c u			
t o m			
t o			
a u c			
1 c			
r h			
e d d			
d M e			
x i c			
л В І			
n d			
h e e			
e 5 a			
t a			
d p e			
p e			
t O t			
s t e			
r o			
a t o			
a t o e			
· s			
e e d e			
d a n			
a d i			
e d 2			
- r e			
n o n			
o n s			

t			
h i n			
y s i			
e d f			
w d o			
o p s			
o u r			
ee a			
h o p p			
d c i			
a n t			
o o P			
c h o			
p e d d			
o c a			
ii o n			
P r			
c e s s			
C o m b			
i n e a			
i s p			
c e s i			
a s m a			
i b o			
I a n d			
0			

g e t			
e r -			
e t a s			
d d e			
5 e t			
o v e			
t o b			
o i I			
n d c h			
a r c			
r n u			
se r			
- r o n			
a c h			
i d e f			
o r 1			
i n u			
e - R			
m o v			
f r o m			
b r o			
i e r			
n d s I			
i c e k			
e r n			
, s o f			
- c o b			
n d s			
d			

e ( d			
s c a			
d c o b			
) - P			
r e h			
a t o			
e n t			
3 7 5			
F			
· I			
r g			
p o t			
i t h w			
a t e r			
a n d			
  a  c			
o v e			
m e d			
u m -			
1 9 h h			
e a t			
O n c			
w a t			
r i s b			
o i I			
n 9			
d d a			
a n d f			
u I o			
s a I			
a			

n d p a			
s t			
n d b			
 t i			
a I d			
n t			
a b o			
t 7 t			
8 m i			
u t e			
, s t			
 9 0			
5 5			
o n a			
, ,			
R e m			
v e f			
o m h			
a t a			
d d r			
i n p			
S e t			
s i d			
P			
- n 8			
s k i			
v e			

r m			
d i u			
 h			
9 h h			
a t			
n d a d			
d o			
A			
d d g			
o u			
d b e			
f a n			
u			
r 3 t			
o 4 m			
n u t			
s , b			
r e a k			
i n g			
p t h			
e b e			
f a s			
o k s			
S c			
s o n w			
i t h			
a I			
and			
e p p			
v r			
A d d			
h a			

o t			
n d 9			
c a n d			
c o n			
i in			
u t			
e f o			
2 t o			
m i			
u t c			
5 t			
 t s			
o s a			
s o n			
n 9 a			
n d s			
9 e t			
n e r			
S a u t			
e f			
2			
a m i			
u t e			
S			
a s o			
w i t			
s a			
t a n d			
p e p p			
e			

S t			
r t o			
a t o			
a u c			
in t			
h e m			
x t u			
e a n d			
r e d u			
c o h			
t t			
e d i			
m m e r			
i x t			
r 6 f			
r a b			
t 1 0			
i n u			
e s a d			
u i n 9 2			
t a b			
e s p			
o n s w			
t e r			
m e t o			

9 i			
s t o			
e t t			
o t h			
n c e			
r o u			
u b e e			
m i x t			
u r e			
s t			
с k e			
e d , f			
d d			
c o o k			
e d p a			
s t a a			
d - c h			
a r r			
u c o r			
u n t			
l e v			
"  y d			
s t r			
b u t e			
а			
p p a			
t s			

ı.			
5 0 u			
c 7 8			
m a n d			
d 9 r			
o n s			
S o r			
。 N			
t r i t			
i o n S			
e r v			
 9 5 ::			
: :			
a t :			
a r b s			
: p r o			
e i n			