M e			
d i +			
e r			
r a n			
e a			
n B o			
n e I			
e s			
s P o			
r k -			
C h o			
p s w			
i t			
h V e			
g g			
e s			
- I n			
9 r e			
⊶ i e n			
t s			

1			
6 0 z			
t h i			
d c e n			
e r c			
t b o			
p o r k			
h o p			
3 / 4 t			
p o f			
c C o			
 c k M			
o n t			
a I C			
i c k e			
 S e a			
2 5 %			
L o s s			
o d i			
m 1 s m			
I I			
o z z			
c h i			
i e n			
s t r			
m			

m			
e d o f			
f 1 5 m			
i i			
o z y e			
i o w s			
q u a s			
, e n d			
s t r			
m e d			
: f 1 c			
p h a			
v e d g			
a p c t			
m a t			
e 5 1 1			
b I e			
p o o			
- x t r			
v i r			
n o i			
W t s p			
K o s h			
a n d f			
r a c k			

e d p			
e p p			
r % t			
a s p			
o			
r e 9			
n o 3			
a r I			
c			
o v e			
, s i			
c e d			
h i			
c o o k			
i n g			
p r a y			
1 / 4			
ч Р			
r p i			
t e d			
n d s			
K a			
a m a			
a o I			
v e s			
/ 4 c			
p o			
c r m			
b I e			
F c t			
a C h			
e 5 e			

f r o			
h ji u			
e f r			
m 1 / 2			
a r g			
i e e m			
1 1 5			
9 r a t			
d L c m			
o r r			
d P			
o c e s			
p r o h			
e n t			
4 5 0			
- g r o			
s			
- s o n			
h e p o			
k c h			
er s w: :			
h M O D			
r o a			
s a s o			
n In			
s o r a			

1 1 1			
/ 8 t s			
p s a I t			
, Р е			
p e r			
ando			
e 9 a			
o P			
a c e t			
m a t			
e s ,			
u t s i			
e u P			
o n a b			
ak i n			
s h e			
t 			
 t J y			
p r a y			
e d w i			
h c o			
k i n			
• P r a			
; r o			
s t f			
n 1 0 m			
n u t			
s .			
-			

w or k	
and the state of t	
R e d u	

e		
n t o 2		
0 0 F		
H e		
g e n		
n - s t		
c k s		
o v e		
m e d		
m - h		
g h h		
t , a d		
d r e m		
9 1 / 2		
a b I		
s p o		
o f o		
: v o		
i a n d		
м ч с с		
t h		
8 t s		
n d s a		

t é u			
t i I			
e n d			
r , a b			
o u t			
m i n			
t e s			
A d d			
o b o w			
I w i t			
h t o m			
a t o			
s a n			
P I a			
e i			
h h e			
r m			
• n			
W o			
i n g			
n t w			
b a t			
h e s			
s p r			
or y t h			
e s k i			
w i t			
c o o k			
i n g			
p r a y			

a n d			
c o o k			
h a I f			
o f			
n e t			
e p o			
k c h			
p s			
n m e d			
u m			
h i			
h h s			
t f o			
a b o			
u t 1			
/ 2 t			
2 m			
u t			
s o n			
a c h s			
i d e			
T h			
p o r k			
c h o			
s a r			
t h			
n s o			
o u d o			
n ,			
a n t			
t 0 0			
e r c			
o k t			

e m o r			
t h o			
w i			
b e t			
u 9 h			
S e t			
s ii d			
o n a			
i a t			
·			
x e m			
v e t			
v e g			
t a b			
o m t h			
c o v			
n t o			
s w i			
h K a			
a m a			
a o I			
v s			
) u i			
e o f			
w m o o o o o o o o o o o o o o o o o o			
on d			
- ii n			
S			
v			

e t h		
v o g o		
a b I		
s o v		
r t h		
p o r k		
h o p		
an n d		
o p w		
t h F		
a c h		
e s e		
N u t		
n S		
, , ,		
5 5 1 4 4		
a 		
i o s		
2 3 0 F		
t : 2 8		
g C a		
b : :		
- p r o		
e i n		
2 8 9		