R a t			
a t o			
u i I			
I e P			
a s			
a			
* I			
g r e d			
i e n t			
s 1 1			
r 9			
u r 2			
e d			

i			
u m I			
a I i a			
e 9 9			
(a b			
u t 1			
b			
o s h			
s a I			
1			
9 e o r 2			
s m a			
r e d			
p p e r			
s (a b			
u t 9			
z -) 1			
a r g			
z u c c			
i n i			
a b o u t			
8 o z			
) 2 m e d			
i u m			
n i o o			
1 p i			
·			

c h e		
r y t		
m a		
o e s		
9 a r		
i c c		
o v e		
1 1 1 0		
 o n 1		
W o z		
P a r		
e s a n		
% c u		
o x t		
· a a · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
g 9		
n o I		
v o i		
v i d		
d , P		
u s m		
r e f		
r d		
- n 9 %		
с и р		
a P e		
s 36 t		
p - - -		
u s h		
d r e		

d			
p p p			
r f l a k			
e s , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
u s m			
r e f o			
s o r v			
n 9 1 1			
р			
a t a p			
i 1 1 1/4			
p s b			
a v e s			
f I a			
9 6 , P			
u s m o			
e f o r			
e r v i			
9 P r			
c e s s			
C u t 1			
a r g e			
- r 2 m			
d i u m			
t a			

n e g g		
i a n t		
i n t o o b		
p i e c		
a s - T		
a n s f e		
r t o a c		
o i a n d		
o r s o		
o v e r		
m e d i		
m b o w		
a n d s		
r in k		
w i t		
3 0 m n		
u t e s		
Y o u r		
9 9 p 1		
h t s t		

o d			
s c o			
o r			
n d s			
 o u			
d s t			
r t			
o r e			
e a s			
e s o			
 e b r			
o w n			
s h			
d t h			
a t w			
1 1 f			
a 			
n t			
t h e b			
o w			
о е П			
w - T			
a t			
s 9 0			
d ! !			
s 1			
o s			
n g e x			
c e s			
m o			
s t u			
c t			
a t w			

u I			
P r			
v e n			
t t			
r o m			
9 e t			
i n g			
s i k			
y s			
o f			
M e			
a n w			
i I e			
, c			
1 I a			
r 9 e			
- r 2			
m a			
r e			
b e I			
р е Р			
p e r			
s a n d			
1 I			
, 9 e z			
u c c			
i n t			
o % *			
i e c			
e s -			
r a			
s f a			
t o a			
m e d			
u m			

v	

- 		
s , t h		
e n c		
, y c h		
p a n d		
a d d t		
o b o		
w		
t o m		
t 0 e s		
5 1		
c o 1 I		
m o n		
n h		
a s i		
o F		
n e I y		
y r a t		
1 % o		
P a		
m s s		
·· w i		
a M i c		
r o p		
t h		

s m a			
i i h			
f a b			
, x , g , g , g , g , g , g , g , g , g			
a t c			
a n o			
h e			
s m a			
i b o w			
·			
o u			
e 9 9			
i a n			
n e e			
s s			
e c i			
i t c			
a t m			
c o o k			
i n 9			
t s e p			
e I Y			
y u a			
a n t			
o s t h			
a t y			
u c			
n m a			
e i t			

t e n d			
e r a			
 d g o			
1 d e n			
(r a			
h e r t			
h an			
h e w			
r a n d			
9 r a			
) w i t			
h o u t			
o v e			
k i			
9 i t			
r C a			
s i n			
t h e			
t h			
, v e			
t 0 9			
t s			
9 y W			
h e n			
9 9 P			
a n t			
a s b			
e n s			
t t			
n g 3			
m i n			

(o k a			
y , , 2 5			
i f y			
u r			
e a n			
s y)			
g e n			
I y			
q u e			
z e i			
t 0 9			
t r			
d o f			
n y m			
r e m			
; ;			
u c			
m o			
s t u			
e m e			
n s m			
r e b			
o w n			
, n g			
N o n			
e e d t			
9			
r a			
y t			
o u g g			
-			

e e			
a 1 2 T			
b s p			
x t r			
· v i			
: v e o			
i n			
: a r 9			
n o v e			
o r h			
- v y p			
t 0 v			
i g s			
s h i			
m e r			
g o			
c e h o			
(t o			
t w it is a second of the seco			
o n e			
і о с о			
d d h a			

1 f o		
9 9 9		
a n t		
n d s		
c o a t		
C o		
k , s		
 9 o v		
r y 3 m		
i n u		
, 0 (y		
u w a		
e 3 V		
: t u		
s t		
r b e d		
w h i		
- a i s		
m a k		
n g s u		
s o f		
; o c		
s 9 e		

t			
h e i			
t in ne			
9 a i			
s t t			
h o t			
a n)			
n t i			
e g g p			
a n t			
s g o			
e n , w			
i t h			
m e P			
e c e s			
t a r			
i n g			
b r o			
n a n d			
h a			
5 - 7 m			
n u t			
s - R e			
u c e			
e a t			
m e d			
u m i f			
~ 9 9 P			
a .			

o r o w		
i n g t		
o o q u		
i c k		
y - U s		
n 9 a s		
i o t		
e d s		
o n		
f is h		
s p a t		
u I		
f o r		
o a P		
f a n		
e 9 9		
i a n		
- s s		
c k ,		
u s t		
c r a p		
t h s		
u p -		
o b i		
9 i 0		

н			
 e a t 2			
Т Ь s			
G X T			
a · v			
r g i			
o i i			
e r h			
g h			
o o k			
m a i			
i n g			
9 9 P			
n t u			
i n 9 s			
a m e p			
о с e			
s			
m i n			
t o s			
T r a			
f o r			
p I			
t o w i			
h c o			
k e d			
9 9 P I			
n t			
S c r			
r			

e o f			
f a n y			
b i t			
o f e			
9 P			
an t f			
r o m P			
n e			
d e d			
n o n			
e d t			
w i			
e o u			
) - H			
a t %			
u P			
x t r			
- v i			
g i n			
i v			
e o i			
o v e			
m e d			
u m - h			
i 9 h			
- A d d			
% c u			
c a p			
r s a			
:: d ½ t			
s p -			
e d P			

e p p			
r f			
k o s			
d o n			
t b			
a I a			
m e d			
f c a			
o r s			
p u t			
e r a			
d f			
s b			
e c a			
s e t			
o y			
e w e t			
1)			
o o k			
y , ,			
i i			
u b b			
i n 9			
u b s			
d e s			
3 0 - -			
0 s e			
о п			
-			

A			
d d o			
i o n			
e P P			
r m i x			
u r			
s c a s			
o n w i			
h 1 ½			
s p s			
ा d c o			
k , s t			
r r r			
g f r			
u o n			
l y			
r a p			
n 9 b 0			
t o m			
f p a n			
a n d r			
e d u c			
n 9 h			
a t i f			
e 9 e			
a b I e			
a r e			
e			

t t i		
9 t o		
ь г о		
n u		
t i i		
e 9 e		
a b I		
s a r		
s o f		
e n e d		
, s i		
m P e d		
, a n d		
h a v		
s t a		
t o d		
o t a k		
e o n		
o t s		
f c o		
o r		
2 - 1 5		
m i n		
t c		
М е а		
w h i		
e , , t		
9 a		
1 a 7		
e p o t		
o f g		

e n e			
o u s			
y s a i			
t e d w			
t o a b			
h i			
s f			
y o u			
p a s			
a)			
A d d			
o m a t			
o g			
r 			
m ii x			
r e t			
s a u			
e r			
d u c			
h e a t			
t o m			
d i u			
I o w			
a n d			
c o o k			
s t			
9 0 C G			

s i			
n a I			
y w i			
h a w			
o d			
n s p			
o n ,			
a I			
o s t			
m a t			
e s			
v e b			
u r s			
a n d v			
e 9 e			
a b			
e s a			
e s t			
9			
- r r r r r r r r r r r r r r r r r r r			
k d o			
n a n			
d e e			
I у с			
r n			
e I i			
e , a b			
o u t			
0 m			
··· u			

e		
- s - K		
e p a		
e y e o		
i t a n		
d r e d		
u c o h		
v e g		
i n g t		
o o d		
, k f o		
y o u		
i k		
9 - F		
h t h		
a u c		
: R o		
r n e		
9 p i		
o t a		
k u n t		
i v e		
e s a		

e t e			
d e r			
 u t			
n e v			
9 e t			
b I e P			
i e c			
s a			
s t			
I I d			
s t i			
c t (
o u d			
n t			
·· a n t			
t O t			
I m u			
h) ,			
b o u			
5 m o			
e m i			
n u t			
» - Т а			
s t e			
n d s			
a s o n			
w i t			
s a I			
A d			
d p a			
t a t			
o b o			

n 9 w			
9 h t a			
t e r y			
u a d d			
h e e g			
p a n			
r in			
o n a			
y y			
· i i i i			
u e n t			
8 e f			
r e d r			
i n i n			
, s c c c c c c c c c c c c c c c c c c			
p o u t t			
c u p p			
o k			
d w i			

q u			
d m e			
u r			
i n g c			
р			
N o w			
t h c			
x c i			
t i n			
p a r			
: R			
t t			
u I			
e a n			
p a			
t a j			
i n			
т с			
s a s			
n e -			
e d u			
c e h			
a t o			
c :			
, o I			
w - A			
d d r			
a i n			
d p a			
t 3 3			
n d s			
c o			

a t			
n s a			
c e A			
d d 1			
u P			
a r m			
s a n			
P 0 u			
. % c			
p p a			
o k			
 9 1			
q u i			
o v e			
t h			
n s t			
r v			
9 o r			
u s I			
w i			
n a r			
b b e r			
s p a			
u I a			
r w o			
o d e n			
s p o			
n u n			
i I			
r e a			
m y s			
u c			

f 0			
m s w			
i t h			
 o c			
u m p			
o f			
h e e			
s e - A			
d d m			
o r e			
a s t			
k i			
9 1 1			
u i d			
a s n			
c a s			
s a r			
, i f			
s t			
· o s			
i f			
n - R			
e m o			
e f			
o m h e			
a t			
S q			
- 0 Z			
j u			
e f			
o m Vi			
e m			
n o			

v			
e r , t			
h e s t			
i r i			
1 16 17			
s b a			
i - - T			
s t a			
o r s			
t a n d			
 j u i			
e			
v i d			
p a s			
a m o			
g b o w			
s T			
p w i			
r c h e			
s e			
a n d r			
- d p e			
p r f			
a k e s			
D			
z I e			
i			

t			
h o i			
- D o			
t b e s			
a d i f			
o u c			
n t			
n i s			
i t a			
: :			
s e e			
 b e t			
era			
o 1 d			
e f t o			
e r s			
N u t			
i t i o			
n S e			
v i n g			
: 4 - 6			
i o s :			
r a t :			
a r b s			
P r o			
e i n			