F I			
u f f			
y G n			
 o c			
c h i			
o r			
a z			
y P i			
e r			
o g i			
e s			
F			
u f			
7 G n			
r L			
a z y			
- ii e			
o g i			
- s -			
o t t			

e B			
a k			
n 9 8			
9 i			
l n			
e d			
i e n			
t s			
l b m			
d i			
m s			
z e d			
e 			
o w P			
t a			
o e s			
b o i			
e d w			
i t h			
s k i			
o n u			
n t			
e a			
i I y			
p i e			
c e d			
w i t			
a f			
r k			
d			
r a			
n e d			
c u p			
s a I			
p o s			
e f I			

0			
w e r			
e 9 9			
a r 9 e			
2 t s p			
- o s h			
t t s			
g a r			
c p o			
d e r			
s P b			
a c k			
o u n			
p e p p			
1 1 /			
1 / 2 2			
u P 9			
a t e d			
r r m			
s an c			
0 0 5			
n a			
T o S e			
v e 1			
2 - 1 1			
b a c			
n			

c h o p		
e d i		
t o d		
c e o		
r g e		
n i o		
y d i		
e d 1		
4 - 1		
2 c u		
h o p		
e d i t		
n p a r		
: e y		
r d i		
1 2 2		
, b s p b b		
u t t		
r 1 5		
u v g g		
r 		
p r e		
s e d o		
m i n		
e d		

P			
r 0 c e s			
5 O			
t h e			
o t t			
e s a r			
c o o			
n o u			
n t o h			
n d I e			
e e I t			
e s k			
 U s			
n 9 a			
o t a t			
r i c e			
o r a p			
t a t			
m a s h			
r , r i			
e o r m			
s h t h			
p o t a			
o e s w h			
t i i i			
a r			

m (i		
s m		
c h e		
s i		
r t o d		
o w h		
n t h		
p o t		
t 0 e s		
a r c w		
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
h e r		
c e d		
o o i		
s y o		
w o r		
- o n t		
 e b a		
- o n &		
h e c		
er r a		
o 		
e d o		
i o n		
D i		
e o r		

c e t			
e b a			
- o n			
n d r			
n d e r			
t h a			
 t i			
t h e			
a c o			
i s p			
y - A			
d d i			
e d o n			
i o n			
n d			
- 			
w t h			
m t o			
o I d			
n u p			
s w			
, y o			
d o n			
t I I			
e t h			
t a			
t c c			
r a w			
c			

a d d t		
h e m		
.n		
9 a		
b o u		
3 0 s		
c o n		
s b e f		
o r e		
h e o		
 i o		
s a r		
о о п		
b r o		
n i n		
- N o w		
t h e		
k i		
о п		
• ii d		
nnd d		
r i n		
a I I		
a c o		
a n d		
h e r		

e d			
p a r			
t , 			
e t			
n 9			
- 			
a t			
0 C			
t h			
b o t			
t o m			
- R e			
m o v			
t h			
f a t			
a n d			
d i			
a r			
R			
s o			
v e t			
n e b			
- c o			
& o			
i o n			
u n t			
i n			
e d e			
d -			
N o w			
t a			
t h			
p o t			
a t o			
e s a			
e s			
m e			

w h a t		
0		
a d d t		
h e f		
o u		
e 9 9		
n d p		
p p e r		
a n d		
a r m		
s a n		
h e e s		
o , i f		
s i n		
) a n d		
w ii t		
a I a		
o u n		
o f m		
 ii n g		
r i n		
e v e		
y t h i		
9 i n		
o a d		
u g h I		
k o		

s t e n			
y - M i			
x i n			
t o o			
o n g w			
i I I			
k e y			
u r g			
o c c c c c c c c c c c c c c c c c c c			
9 u m			
у : т			
e a r			
b a s			
z e d			
p i e			
o a b			
i i a			
d O n a			
 0 1 1			
1 0 u			
e d s u			
r f a			
- r c I			
i n t			
1 i n			

h r		
p e -		
i t h		
k n i		
e		
u t t		
e d o		
9 h		
o p e		
n t o		
/ 2 -		
 c h		
i c c		
s a n		
t r		
n s f		
r t o		
w e		
u r e d		
u		
: a c		
C o		
t i		
e e w		
r k i		
g o n		
h e r		
u 5 1		
f t h		
d o u		
9 h		
s o a f		
o		

r k o			
t h e g			
o c c			
i b o			
r d t			
m a k e			
r			
o v e			
o n e			
c h g			
i f			
s i r			
d F			
e p a s			
a p o			
w i t			
w a t			
r , s a			
i b e			
a 			
u n t			
I t h			
·· a t			
i s a			
s a I			
у			

a			
5 6			
o a r			
o v e r			
i 9 h			
e a t			
r o p			
h e g n			
c c h			
h e w			
t h e			
r i s o			
o t h			
s o p			
n c e t			
o y i			
h e t			
p			

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

b			
a c o			
m e i			
z e d o			
p a r s			
e y o			
i f u			
i n g)			
n d a d			
a b o f b			
u t t			
r o r a			
a b I			
s p o o			
o r t			
o f			
i v o			
y o o u d			
in dit			
 c s m			
r o s			
9 a r			

c a d d			
t t			
t h s b			
o w I			
n d t			
s s			
v e r y			
t h i			
9 t o			
e t h			
r t o			
r o v			
n t g			
o c c			
i f r			
m s t			
c k i			
g t o			
ac c h			
t h e			
S e			
r v e w			
i t h			
d o I			
o P o			
s o u			
c r			
u s p			
i n k			
i n 9			
f			

h			
u I a c k			
g r o			
n d p e			
p e r			
T i p			
f o r			
a k i n			
S T h i			
E a 5 9			
o o c			
h i R e			
p e			
M e a s			
u c c			
e r y			
n g r o			
i e n			
c a r o			
u 			
- T h i			
i s p			
s h p s			
t h e			
o s t			
p o r			
an t t			
p f o r			
m a			

k i n			
а п е			
s y 9 n			
o c c			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
p e r			
t h			
s o			
, P i			
I o w y			
9 o o d			
n e s			
r a t h			
e r t h			
a n a			
u m b			
S S S			
I I o			
p o t			
t 0 e			
f o r			
h i s			
e c i			
e			
s u r			
t o b o			
i I t			
- m w			

b			
t h o			
k i n o			
t w i			
r o t			
n f			
v o r b			
a n d k			
e e p y			
u r p			
a t o			
s f r			
 f a I			
9 9			
M a k			
- s u r			
t o m			
У О			
r P o t			
t o e			
c o m p			
o t o			
y - A n			
n e x p			
n s i			

e P			
o t			
t			
r i			
c e			
r m			
a s			
h e			
r i			
s t			
h e			
e a			
s i			
e s			
t w			
a y			
t 0			
d o			
t h			
i s			
R			
i c			
e 0			
r m			
a s			
h y			
o u			
r P			
o t			
a t			
e -			
w h			
i			
e w			
a r			
m -			
i t			
s			
m u			
c h			
e a			
s i			
e r			
0			
d 0			
t h			
e m			
t h			
i s			
w a			
y -			
D			
o n			
o t			
o v			
e			
r			
r m			
r m i i x			
r m i x y			
r m i x y o			
r m i x y			
r m i x y			

u r P		
t C		
s f o		
t h i		
e a s		
9 n o c		
h i r		
c i p		
- 		
o u m		
о 1 о		
9		
w ii i		
a k o		
o u r		
 j g u		
m y		
u s t		
u t h e		
a I a m		
o u n		
u f m i		
i n g t		
o b r		
n g e v		
r y		

h i n			
a d o			
9 h			
k			
c o n			
i s t			
n ç			
ı f			
o u w			
u I d			
i k			
9			
y			
g n			
о с с			
i r i			
p 			
o r g			
o v e			
r u			
e a c h			
p i e			
e d o			
n a			
y t h			
n 9 t			
n m a k			
e t h			
s e g r			
0			

v e			
s - T			
n e b a			
c k o			
f a f			
r k w			
w o r			
j u s			
t a			
t i n			
, o r			
y o u			
a n			
s c			
s t			
w b			
r r y			
e r			
O f c			
u r			
e , y			
o u a			
n a			
s 0 9 e			
t y			
u r s			
l f			
n a c			
s u a			
9 n			
c c h			
b o			
r d			
Т h e			
9			

0 0 v			
s a r			
h e I			
f u I			
f У О			
w a n t			
t 0 5			
r v e			
h i s			
a s y			
n o c			
h i r			
c i p			
w i t			
s a u			
t h			
• a u			
w i			
: : :			
n t h			
e 9 r			
v v			
• i n			
v t t			
D r			
P y o			
r g n			
c c h			
i n t			
an ii c			

e w a t		
e r b a		
t h		
c o o k		
i n g		
T h i		
w 		
h e I		
s t o		
t h		
0 0 k		
n 9 P		
O C		
s s a		
d 9 i		
e y o		
t h a		
p e r		
e c t		
h i		
x x t		
o s		
у о и		
g n o		
c h i		
i t h		
i I o		
b u t		
e r		

a f t		
r c o		
k i n		
- T h		
s w i		
i h e		
p k e		
p t h		
9 n o		
c h i		
r O m		
t : :		
i n 9 t		
o e a		
h o t		
e 7		
N u t		
r i t		
o n S		
r v i		
9 s :		
C a I		
r i o s		
: 8 1 4		
F a t		
s 0 9 C		
ar r b		
: 6 4		
p r o		
e i n		
2 6 9		