S I o			
w C			
o k e			
r P e			
a r A			
P			
e C			
r i s			
P			
i s			
o w C			
o k			
- P -			
- A P			

P		
s p		
9 r e d i		
e n t s		
4 a p p		
e 5 - p		
e I e d		
n d c u		
, // 2 -		
n c h s		
: c e s		
8 o s c c c c c c c c c c c c c c c c c c		
p e i e		
d a n d		
o 1 / 2 -		
in c b		
1 / 3 c		
u p i i		
n t b r		
w n s u		
a r 1 t		

b I e			
р 0 0 п			
1 1 -			
u r p			
s e f			
a b I			
s p o			
n I e m			
c e 1			
2 t s			
s p o o			
9 r o			
n d c			
n n a			
n 1 7			
t e a s			
р o o			
k o s h			
t P i			
c h o f			
9 r o			
 d n u			
m e g			
F O R T			
H E T O			
P I			

_			
G 3 / 4			
c u p			
1 - p			
r p o s			
e f			
u r 3			
c u p			
i d f			
s h i			
n e d o			
: :			
2 c u			
c h o			
p e d p e			
c a n			
1 / 3 c			
si h t			
o w n			
u 9 a			
1 / 2			
a s p			
o n g			
o u n d			
c i n n			
m o n			
/ 2 t			
a s p			
v n k			

h o r s		
a 1 t 8		
a b I		
s p o o		
s u n		
a i t e		
b u t		
e r 		
t i n		
o c u b		
s P		
o c e s		
T o m a		
k o t		
i n		
o m b		
n e f		
- u		
e c a		
s		
n a m		
o n a n d		
in an m		

d ii u			
о w I			
A d d c			
o I d b			
u t t			
a n d			
o s s			
o c o			
t			
n g y			
u r f			
n 9 e			
s t o			
ork			
e b u t			
h e d			
, i n 9			
e d i			
e m b			
e s c			
r u m b			
s ; s			
t a s			

d			
i 9 h t			
y c o			
t t h			
i n s i			
d e o f			
4 - - q			
s I o			
c o o k			
r w			
h o n			
s t i c k			
s p r			
y - P			
a c e a			
p I e			
p e a			
s i n t			
o t h			
s 			
o o k			
r S			
r i n			
r o w			
s u g			
, f			
u r			
e m o n			
•			

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

d i s h		
t o w		
r t h		
s I O		
c o o k		
e r -		
o v e		
and		
o o k		
n o w		
h o a t		
f o r 2		
- 3 h		
u r s		
r h i		
h h e		
9 0 m		
n u t		
s - R		
m o v e		
t h e		
i s h		
o w e		
an d c		
o n t		
n u e c		
o o k		
n 9 ,		
n c o		

v e r			
o u			
i 			
e t o			
p i n			
s b r			
w n e d			
an n d			
h e a p			
p i c s			
r e i			
s t t			
n d e r			
a b o			
t 1 h			
u -			
N u t r			
t i o			
S e r			
v ii n g			
: 8 C			
i o			
v : F			
t : C			
r b s			
r r o t			
n:			