

# Зайдастай төмсний зутан шөл

## Орц

- 4 хүний порц
- Орц:
- 600 гр төмс
- 60 гр шанцайны үндэс
- 60 гр лууван
- 90 гр ногоон сонгино
- 4 иш яншуй
- 1 ширхэг сонгино
- 2 хоолны халбага ургамлын тос
- 1 цайны халбага хатаасан майоран
- 1 лаврын навч
- 35% тослогтой цөцгий
- 4-8 ширхэг зайдас
- 1 чимх нунтагласан задь
- 1 цайны халбага шинэ майоран навч

## Заавар

- Шанцайны үндэс, хальсалсан төмс, сонгино, лууван дөрвөлжин болгон хэрчинэ. Ногоон сонгино, яншуйг хөндлөнгөөр нь жижиглэн хэрчинэ. Халаасан тосон дээр сонгиноо хийж бага зэрэг хуурсаны дараа бэлдсэн ногоонуудаа лаврын навчны хамт хийж ахин хуурна. Ус нэмж буцалсаны дараа бага гал дээр 15 минут орчим буцалгана.
- Лаврын навчыг ялган авсны дараа зутан болгоно. Майоранаа нэмээд галаа багасгана. Цөцгий, давс, перц, задиа нэмнэ.
- Зайдасаа жижиглэн хэрчиж, зутандаа нэмнэ. Бэлэн болж аягалсны дараа шинэ майоран навчаа дээр нь тавина. (ногоон сонгино ч байж болох)



