

Июнь

ИНДИЙСКИЙ ВЕСТНИК

2020

Бюллетень посольства Индии в России



www.indianembassy-moscow.gov.in www.twitter.com/IndEmbMoscow www.facebook.com/IndiaInRussia







INDIAN TECHNICAL AND ECONOMIC COOPERATION ИНДИЙСКОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ И ЭКОНОМИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Программа ИТЕС предлагает вам пройти краткосрочные курсы в Индии по следующим направлениям:

- Английский язык
- Информационные технологии (ИТ)
- Веб-дизайн
- Менеджмент
- Йога и др.

Правительство Индии полностью оплачивает перелет, проживание и обучение участников программы. Во время обучения студенты также будут получать стипендию.

Подробную информацию о программе ИТЕС вы можете получить по телефону: +7 (495) 783-75-35 или отправив запрос по электронной почте: itec.alumni.russia@gmail.com, info.moscow@mea.gov.in



सत्यमेव जयते

ИНДИЯ В КАЖДОЙ СТРОЧКЕ

Дорогие друзья! Мы рады представить вам очередной, июньский выпуск «Индийского вестника», который продолжает рассказывать своим читателям о самых заметных событиях в жизни Индии, ее отношениях с внешним миром и российско-индийских связях.

Главными событиями июня стали состоявшийся в Москве военный парад по случаю 75-летия Победы советского народа в Великой отечественной войне, в котором приняли участие индийские военнослужащие, а также визит в Москву высокопоставленной делегации индийских военных во главе с министром обороны Раджнатхом Сингхом.

Кроме того, в рамках проходивших в России и Индии торжеств по случаю 75-летия Победы посол Индии в России Бала Венкатеш Варма посетил главный храм ВС РФ и музейный комплекс «Дорога памяти» в подмосковном парке «Патриот».

В составе делегации дипломатов шести государств глава индийской дипмиссии в Москве ознакомился с художественно-архитектурным убранством храма Победы, а также вспоминал индийцев, принимавших участие во Второй мировой войне и внесших весомый вклад в победу над фашизмом.

Визит высокопоставленной делегации индийских военных в Москву, проходивший с 21 по 24 июня, был приурочен к торжествам по случаю 75-летия Победы советского народа в Великой отечественной войне. Программа визита включала в себя встречи и переговоры, призванные придать дополнительный импульс российско-индийскому оборонному сотрудничеству.

«Я нахожусь в Москве по приглашению Министерства обороны Российской Федерации для участия в параде по случаю 75-летия Победы, который является самым благоприятным событием для России и всего мира. Мы отдаем дань уважения огромной жертве русского народа, принесенной им во Второй мировой войне. Индийские солдаты тоже участвовали в военных действиях и понесли огромные потери. Поэтому для нас большая честь, что на Красной площади будет маршировать индийский военный контингент. Это знак вечной дружбы между вооруженными силами наших двух стран», — заявил накануне парада Победы Раджнатх Сингх.

«Мой визит в Москву — это первый зарубежный визит официальной делегации Индии после начала пандемии коронавируса. Это знак нашей особой дружбы. Несмотря на все трудности пандемии, наши двусторонние отношения поддерживают хорошие контакты на различных уровнях. Мы с нетерпением ожидаем визита Его Превосходительства Президента Российской Федерации Владимира Путина в Индию по приглашению премьер-министра Нарендры Моди в конце этого года», — отметил министр обороны Индии.

«Российско-индийские отношения - это отношения осознанного и привилегированного стратегического партнерства. Наши оборонные отношения являются одним из ее важных столпов. У меня была возможность обсудить наше оборонное сотрудничество с вице-премьером России Юрием Борисовым, и я благодарю его за честь посетить меня в гостинице, несмотря на ограничения пандемии. Мои дискуссии были очень позитивными и продуктивными. Меня заверили, что текущие контракты будут поддерживаться и не просто поддерживаться, а в ряде случаев будут продвигаться вперед в более короткие сроки. Все наши предложения получили положительный отклик с российской стороны. Я полностью удовлетворен своими дискуссиями.

Помимо переговоров с вице-премьером Юрием Борисовым, Раджнатх Сингх провел переговоры с директором ФСВТС России Дмитрием Шугаевым и главой «Рособоронэкспорта» Александром Михеевым.

«Мы знаем, что вы один из первых членов индийского правительства, который совершает поездку в сложных эпидемиологических условиях. Высоко ценим решение индийской стороны не отменять в сложившихся условиях участие своих военных в торжествах на Красной площади», — подчеркнул в ходе встречи с индийским министром вице-премьер Борисов.

Для посла Индии в России Балы Венкатеша Вармы посещение главного храма ВС РФ и музейного комплекса «Дорога памяти» в подмосковном парке «Патриот» стало еще одной возможностью вспомнить о вкладе Индии в победу над фашизмом, а также тот факт, что индийские солдаты были награждены орденами Красной Звезды.

«Торжества по случаю 75-летия Победы — это еще одно напоминание о том, что Индия и Россия никогда не воевали друг с другом, и это делает их сегодняшнее стратегическое партнерство, никак не омраченное прошлым, еще более прочным. При этом одним из столпов этого партнерства остается оборонное сотрудничество», — заявил посол Варма в интервью газете «Коммерсант».

Напомним, что советский орден Красной Звезды, которым награждали в боях за мужество в боях с фашизмом, получили и два жителя Индии. Они были отмечены советским правительством за храбрость при доставке грузов по так называемому южному, трансиранскому маршруту ленд-лиза, по которому шли оружие, боеприпасы, запчасти для техники и продовольствие через Иран и Ирак. Этот путь обеспечивали и индийские военные (тогда состоявшие на службе Британской короны).

По традиции, завершает июньский номер наша кулинарная страничка. Учитесь готовить настоящие индийские блюда вместе с нами. Поверьте, это совсем не сложно!

До новых встреч на страницах «Индийского вестника», друзья!



Дата	Индия на параде Победы	4
Визит	Владимир Путин обращается к России	8
Дата	Россия ускорит поставки оружия Индии	12
Дата	Послы Индии и России отмечают праздник Победы	18
Кулинария	Палак мунг дал-маш со шпинатом: сытно и вкусно	24



ИНДИЯ НА ПАРАДЕ ПОБЕДЫ

Военный парад в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне, прошедший 24 июня у стен Кремля, на Красной площади в Москве, стал особым событием в российско-индийских отношениях. Представители разных стран и многочисленные гости российской столицы в этот день своими глазами увидели особый символизм проверенной испытаниями времени и закаленной в боях Второй мировой войны дружбы двух великих народов



Павел Белов

Хотя решающую роль в победе над фашизмом сыграли советские воины, спасшие мир от нацистской коричневой чумы, свой весомый вклад в победу внести и индийцы.

Еще до создания независимого индийского государства, во время Второй мировой войны индийцы участвовали в сражениях антигитлеровской коалиции в Северной Африке и Европе, индийские военнослужащие обеспечивали материально-техническую поддержку южного маршрута поставок по ленд-лизу через Иран в Советский Союз. Не столь известный многим, но весьма красноречивый факт: во время Второй мировой войны погибло свыше 87 тысяч индийских солдат.

К моменту начала Второй мировой войны Индия находилась под контролем Великобритании, вошедшей в антигит-

леровскую коалицию вместе с СССР и США, и официально объявила войну фашистской Германии в сентябре 1939 года.

Особенно большую роль сыграли индийские войска в освобождении Италии от фашизма. В 1944 году за содействие советским вооруженным силам двое индийских военнослужащих, обеспечивавших транзит военных материалов через Иран, были награждены орденами Красной Звезды.

Изначально парад Победы в Москве планировался на 9 мая, однако его пришлось перенести в связи с пандемией коронавируса. «Приказываю начать подготовку к военному параду в честь 75-летия Победы в Великой Отечественной войне. Мы сделаем это 24 июня — в день, когда в 1945 году состоялся легендарный исторический парад победителей», — объявил президент России Владимир Путин.

«По случаю 75-й годовщины Победы во Второй мировой войне в Москве состоится военный парад в честь героизма и жертв, совершенных русским и другими дружественными народами. Участие в параде станет знаком дани уваже-

ния и солидарности с народом России в то время, когда они вспоминают своих героев Великой Отечественной войны», — отметили накануне парада в Министерстве обороны Индии.

Учитывая то, что это общий праздник России и Индии, для участия в торжествах по случаю 75-летия Победы в Москву прибыла представительная индийская делегация во главе с министром обороны Раджнатом Сингхом. В состав делегации также вошли замминистра обороны Аджай Кумар и по одному высокопоставленному военному от каждого из трех родов войск.

В ходе визита в Москву Раджнатх Сингх встретился с министром обороны России Сергеем Шойгу и представителями других государств, приехавшими в Москву, чтобы отдать дань уважения подвигу советских солдат.

В параде Победы на Красной площади приняли участие 80 индийских военнослужащих, представители трех родов национальных вооруженных сил — сухопутные войска, военно-воздушные силы и военно-морские силы.

Напомним, что индийские военнослужащие принимали участие и в предыдущем юбилейном параде по случаю 70-летия Победы, состоявшемся в 2015 году. Тогда на параде присутствовал президент Индии Пранаб Мукерджи.

Однако сразу три рода индийских войск были представлены на параде Победы на Красной площади впервые.

В дикторском тексте во время прохождения индийского парадного расчета по Красной площади был отмечен особый вклад Индии в победу над фашизмом, а также тот факт, что индийские солдаты были награждены Орденами Красной Звезды.

«Военный парад по случаю 75-летия Победы стал еще одним напоминанием о том, что Индия и Россия никогда не воювали друг с другом, и это делает их сегодняшнее стратегическое партнерство, никак не омраченное прошлым, еще более прочным. При этом одним из столпов этого партнерства остается оборонное сотрудничество», — заявил посол Индии в России Бала Венкатеш Варма.





ВЛАДИМИР ПУТИН ОБРАЩАЕТСЯ К РОССИИ

Президент России Владимир Путин выступил 24 июня на военном Параде, прошедшем на Красной площади в Москве по случаю 75-летия Победы советского народа в Великой отечественной войне. «Индийский вестник» предлагает текст выступления российского президента, которое вызвало огромный резонанс в Индии и во всем мире

Уважаемые граждане России! Уважаемые граждане России! Дорогие ветераны! Наши уважаемые зарубежные гости! Товарищи солдаты и матросы, сержанты и старшины, мичманы и прапорщики! Товарищи офицеры, генералы и адмиралы! Поздравляю вас с 75-й годовщиной Победы в Великой Отечественной войне! Победы, которая определила будущее планеты на десятилетия вперед и навсегда осталась в истории как самая грандиозная по своему масштабу, значению и по духовной, нравственной высоте.

В этом году традиционные торжества в честь Победы проходят в России 24 июня. Ровно 75 лет назад в ознаменование окончания Великой Отечественной войны здесь, у стен Кремля, состоялся легендарный парад победителей.

От имени всех защитников Отчизны с презрением были брошены на площадь поверженные знамена и штандарты нацистов как знак справедливого возмездия и сурового предупреждения.

По Красной площади прошли сводные полки фронтов и флотов. И в их чеканном, стальном марше незримо присутствовали все, кто отважно, не жалея себя бился за Родину, кто с Победой вернулся домой, и миллионы воинов, навеки оставшихся на полях сражений.

Сегодня мы склоняем головы перед светлой памятью всех, кто не пришёл с войны, перед памятью сыновей, дочерей, отцов, матерей, дедов, мужей, жён, братьев, сестёр, однополчан, родных и друзей. Скорбим о ветеранах, которые уже ушли от нас.

Объявляется минута молчания.

<...>

Сейчас вместе с российскими воинами пройдут в парадных расчётах представители Азербайджана, Армении, Беларуси, Индии, Казахстана, Киргизии, Китая, Молдовы, Монголии, Сербии, Таджикистана, Туркменистана, Узбекистана.

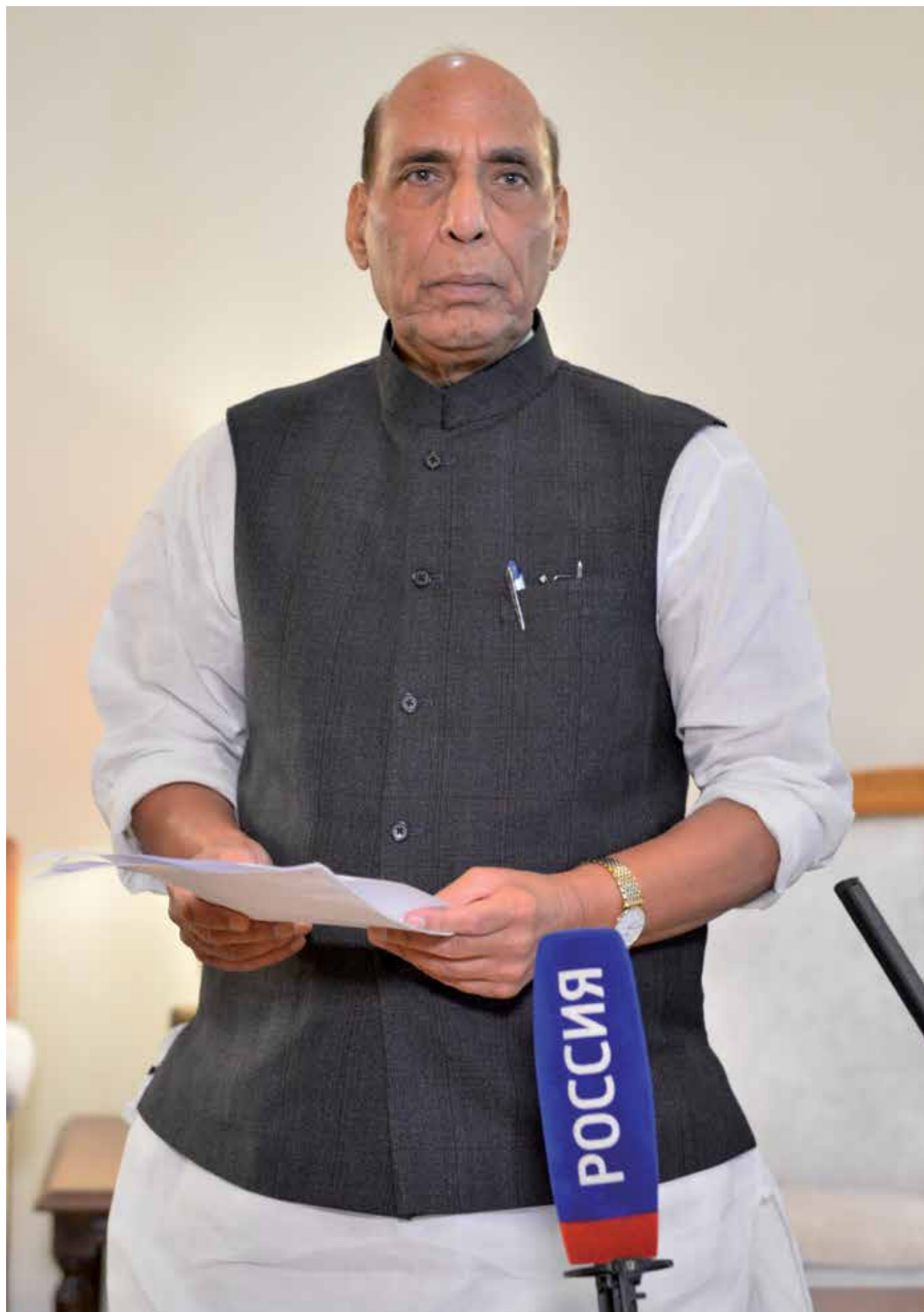
Рады приветствовать наших друзей, гостей из разных стран, приехавших в Москву, чтобы отдать дань уважения всем, кто отстоял мир на планете.

Мы никогда не забудем вклад наших союзников в приближение победы, значение второго фронта, открытого в июне 1944 года. Чтим отважных бойцов вооружённых сил всех государств антигитлеровской коалиции, подвиг всех борцов с нацизмом, которые бесстрашно действовали в странах Европы.



«По случаю 75-й годовщины со дня победы в Великой Отечественной войне Президент Владимир Путин написал статью под названием «75 лет Великой Победы: общая ответственность перед историей и будущим», которая была опубликована на сайте Кремля [<http://www.kremlin.ru/events/president/news/63527>]. В декабре 2019 года Президент Владимир Путин заявил о том, что напишет статью с подробным объяснением событий, произошедших накануне Второй мировой войны, которая будет основана на материалах рассекреченных архивных документов. Один из разделов статьи посвящен урокам, извлеченным из событий Второй мировой войны, а также значимости международного сотрудничества. В связи с тем, что в 2020 году празднуется также 75-ая годовщина с момента основания Организации Объединенных Наций, Президент В.В. Путин отметил особую роль стран СБ ООН в поддержании глобальной безопасности и стабильности.»





РОССИЯ УСКОРИТ ПОСТАВКИ ОРУЖИЯ ИНДИИ



Министр обороны Индии Раджнатх Сингх посетил Москву с ВИЗИТОМ, ставшим его первой зарубежной поездкой за время пандемии коронавируса. Помимо участия в торжествах по случаю 75-летия Победы, глава оборонного ведомства Индии провел в Москве важные переговоры с представителями российского руководства, подтвердившие ключевую роль ВТС в привилегированном стратегическом партнерстве Москвы и Дели



Павел Белов

Визит высокопоставленной делегации индийских военных в Москву, проходивший с 21 по 24 июня, был приурочен к торжествам по случаю 75-летия Победы советского народа в Великой отечественной войне. Программа визита включала в себя встречи и переговоры, призванные придать дополнительный импульс российско-индийскому оборонному сотрудничеству.

«Я нахожусь в Москве по приглашению Министерства обороны Российской Федерации для участия в параде по случаю 75-летия Победы, который является самым благоприятным событием для России и всего мира. Мы отдаем дань уважения огромной жертве русского народа, принесенной им во Второй мировой войне. Индийские солдаты тоже участвовали в военных действиях и понесли огромные потери. Поэтому для нас большая честь, что на Красной площади будет маршировать индийский военный контингент. Это знак вечной дружбы между вооруженными силами наших двух стран», — заявил накануне парада Победы Раджнатх Сингх.

«Мой визит в Москву — это первый зарубежный визит официальной делегации Индии после начала пандемии коронавируса. Это знак нашей особой дружбы. Несмотря на все трудности пандемии, наши двусторонние отношения поддерживают хорошие контакты на различных уровнях. Мы с нетерпением ожидаем визита Его Превосходительства Президента Российской Федерации Владимира Путина в Индию по приглашению премьер-министра Нарендры Моди в конце этого года», — отметил министр обороны Индии.

«Российско-индийские отношения — это отношения особого и привилегированного стратегического партнерства.



Наши оборонные отношения являются одним из ее важных столпов. У меня была возможность обсудить наше оборонное сотрудничество с вице-премьером России Юрием Борисовым, и я благодарю его за честь посетить меня в гостинице, несмотря на ограничения пандемии. Мои дискуссии были очень позитивными и продуктивными. Меня заверили, что текущие контракты будут поддерживаться и не просто поддерживаться, а в ряде случаев будут продвигаться вперед в более короткие сроки. Все наши предложения получили положительный отклик с российской стороны. Я полностью удовлетворен своими дискуссиями.

Помимо переговоров с вице-премьером Юрием Борисовым, Раджнатх Сингх провел переговоры с директором ФСВТС России Дмитрием Шугаевым и главой «Рособоронэкспорта» Александром Михеевым.

«Мы знаем, что вы один из первых членов индийского правительства, который совершает поездку в сложных эпидемиологических условиях. Высоко ценим решение индийской стороны не отменять в сложившихся условиях участие своих военных в торжествах на Красной площади», — подчеркнул в ходе встречи с индийским министром вице-премьер Борисов.

В свою очередь, заместитель министра обороны Индии Аджай Кумар встретился в Москве с заместителем Министра обороны Российской Федерации генерал-полковником Александром Фоминым. «В ходе беседы стороны обсудили актуальные вопросы двустороннего военного и военно-технического сотрудничества и выразили обоюдный настрой на дальнейшее укрепление многоплановых связей в духе особо привилегированного стратегического партнерства», — говорится в заявлении министерства обороны России.



ПОСЛЫ ИНДИИ И РОССИИ ОТМЕЧАЮТ ПРАЗДНИК ПОБЕДЫ

В рамках проходивших в России и Индии торжеств по случаю 75-летия Победы советского народа в Великой отечественной войне посол Индии в России Бала Венкатеш Варма посетил главный храм ВС РФ и музейный комплекс «Дорога памяти» в подмосковном парке «Патриот». В составе делегации дипломатов шести государств глава индийской дипмиссии в Москве ознакомился с художественно-архитектурным убранством храма Победы, а также вспоминал индийцев, принимавших участие во Второй мировой войне и внесших весомый вклад в победу над фашизмом

Павел Белов

Строительство главного храма Вооруженных Сил России и галереи «Дорога памяти» завершилось 9 мая, в 75-ю годовщину Победы в Великой Отечественной войне, а открытие комплекса произошло накануне военного парада на Красной площади.

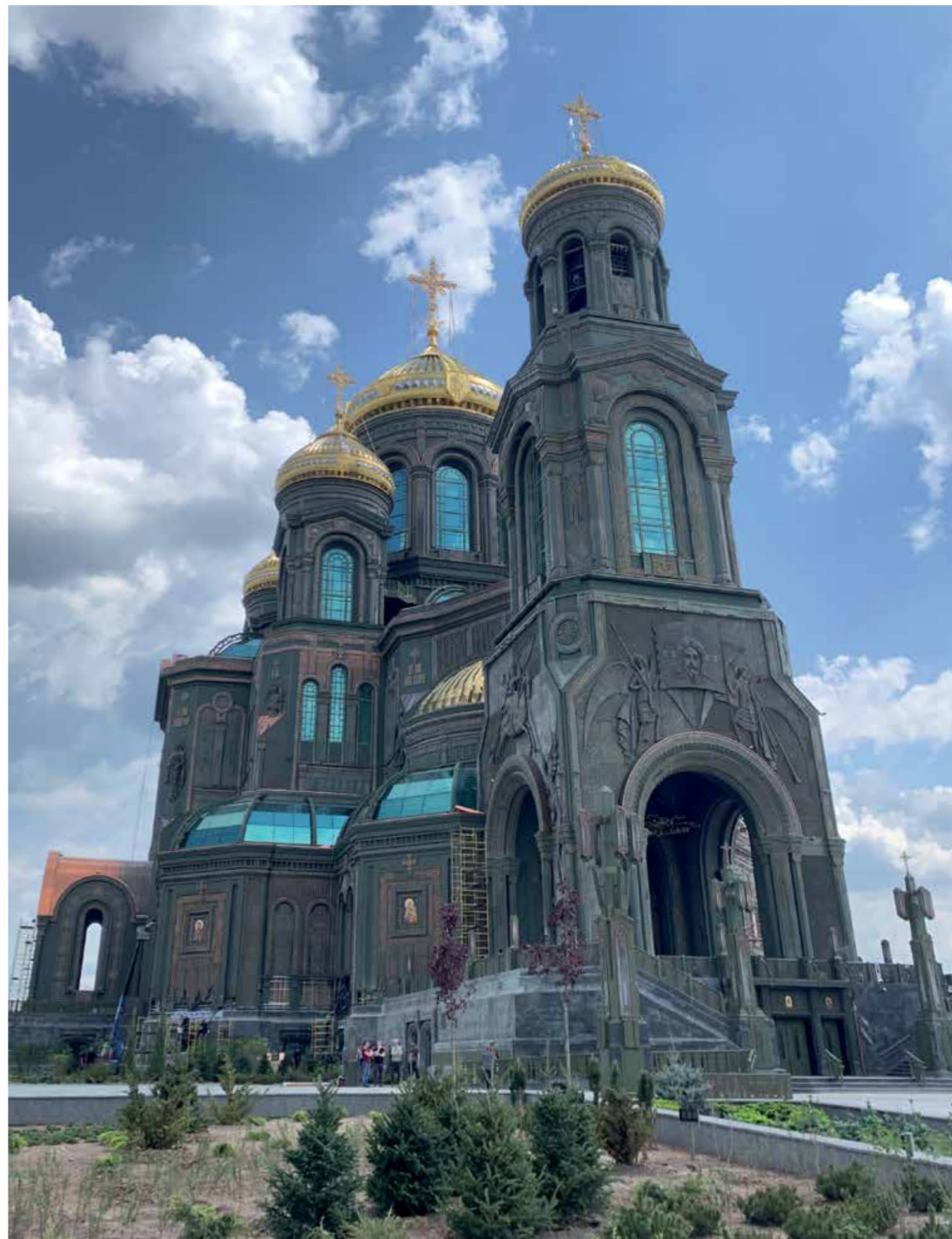
Для посла Индии в России Балы Венкатеша Вармы посещение главного храма ВС РФ и музейного комплекса «Дорога памяти» в подмосковном парке «Патриот» стало еще одной возможностью вспомнить о вкладе Индии в победу над фашизмом, а также тот факт, что индийские солдаты были награждены орденами Красной Звезды.

«Торжества по случаю 75-летия Победы — это еще одно напоминание о том, что Индия и Россия никогда не воевали друг с другом, и это делает их сегодняшнее стратегическое партнерство, никак не омраченное прошлым, еще более прочным. При этом одним из столпов этого партнерства остается оборонное сотрудничество», — заявил посол Варма в интервью газете «Коммерсант».

Напомним, что советский орден Красной Звезды, которым награждали в боях за мужество в боях с фашизмом, получили и два жителя Индии. Они были отмечены советским правительством за храбрость при доставке грузов по так называемому южному, трансиранскому маршруту ленд-лиза, по которому шли оружие, боеприпасы, запчасти для техники и продовольствие через Иран и Ирак. Этот путь обеспечивали и индийские военные (тогда состоявшие на службе Британской короны).

«Южный маршрут доставки грузов до СССР распадался на два пути: на судах грузы везли до Персидского залива, а потом через Ирак и Иран на Тебриз, откуда грузы уже шли севернее — в сторону СССР», — рассказал известный индийский военный историк, полковник сухопутных войск в отставке Шелендра Сингх, который особенно интересуется историей участия индийских военнослужащих во Второй мировой войне, в том числе и при сопровождении конвоев для СССР.

«Оба маршрута доставки грузов были очень тяжелые. Плохо подготовленные горные дороги, крутые перевалы, летом — жара, зимой в горах — снег. В среднем тяжелая часть маршрута полностью занимала три дня. Индийские военные везли





с собой все, что необходимо, — конвои полностью обеспечивали себя продовольствием, нужно было ехать быстро, надолго останавливаться было нельзя. Поверьте, это была очень тяжелая и опасная работа», — рассказывает полковник.

Поставки по южному маршруту начались в ноябре 1941 года. Тогда же начались и первые контакты индийских солдат с советскими военными. Храбрость индийских военных была замечена, и двое индийских военнослужащих были отмечены наградами. Это — хавильдар (сержант) Гаджендра Сингх Чанд из Алморе и субедар (старший лейтенант) Нараян Рао Никкам из Бангалора. Они были награждены орденами Красной Звезды указом Президиума Верховного совета СССР от 23 мая 1944 года «за успешное выполнение заданий по транспортировке вооружений, материалов и продовольствия в СССР».

Ордена им вручил 1 сентября 1944 г. в Тегеране тогдашний посол СССР в Иране Михаил Максимов.


Несколько индийских военных более высокого ранга потом были также награждены советскими орденами, но другими. Красная Звезда была вручена только этим двум солдатам, которые перевозили столь важные для СССР грузы.

«Я уверен, что именно тогда, еще до независимости Индии, во время Второй мировой, с этих конвоев началась дружба между военными, а потом и простыми людьми наших стран», — говорит полковник Шелендра Сингх.

«Индийские военнослужащие внесли существенный вклад в победу над фашистской Германией во Второй мировой войне, сражаясь в Европе, Африке, Ираке, воюя с милитаристской Японией вплоть до ее капитуляции в сентябре 1945 года», — рассказал журналистам аташе по вопросам обороны при посольстве России в Индии, капитан первого ранга Константин Задорин. Он отметил, что именно индийские пехотинцы обеспечили функционирование южной части ленд-лиза.

«Современная Россия не забывает героев Великой отечественной войны. По инициативе министра обороны России генерала армии Сергея Шойгу, в Подмосковье на территории военно-патриотического парка «Патриот» был создан музейный комплекс «Дорога Памяти». В его экспозиции представлены сведения и об индийских военнослужащих Нараяне Рао Никкаме и Гаджендре Сингхе», — добавил Задорин.

По мнению посла России в Индии Николая Кудашева, в связи с 75-летним юбилеем Победы важно понимать, что прочный фундамент российско-индийского сотрудничества был заложен в период Великой отечественной войны после нападения гитлеровской Германии на СССР.

«По всей Индии начали формироваться общества друзей Советского Союза. Это народное движение солидарности объединило студентов, поэтов, ученых и знаменитостей, но прежде всего — патриотов своей страны. Подвиг советского народа, сломавшего хребет нацизму, вдохновил индийцев на скорейшее избавление от британского колониального владычества», — говорит российский посол в Индии Николай Кудашев. 





СЕЙТАН – ВЕГЕТАРИАНСКОЕ МЯСО

Среди вегетарианских блюд, популярных не только в Индии, но и во многих странах Азии, особое место занимает сейтан. Наряду с соевыми продуктами сейтан стал растительным заменителем мяса. Выглядит сейтан как ноздреватый хлеб или волокнистое мясо, по вкусу он изначально нейтрален, но вкус и аромат зависят от добавок. Другие названия сейтана – пшеничное мясо, вегетарианское мясо, мясо Будды.

Сейтан – продукт, получаемый из пшеничной муки путем разделения ее на крахмал и пшеничный белок, который называется «глютен». Процесс его приготовления настолько прост, что освоить его может любой человек, даже не имеющий большого кулинарного опыта.

Поговорим немного о полезных свойствах этого удивительного продукта. Сейтан на 75% состоит из растительного белка глютена, что делает его очень питательным. При этом в его составе всего 2% жиров, благодаря чему его относят к диетическим продуктам питания. Еще в нем содержится целый ряд полезных для организма микроэлементов: калий, цинк, кальций, медь и др. По вкусу и внешнему виду сейтан очень напоминает мясо. Поэтому он идеально подходит для людей, которые по каким-то причинам отказались от употребления мясных продуктов.

Сейтан способен заменить мясо в любом блюде. И вкусовые качества такого блюда не изменятся в худшую сторону. Поэтому сейтан называют вегетарианским мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Пшеничная мука – 4 стакана
Вода – 2 стакана

Для бульона:

Вода, соль, лавровый лист
Соевый соус
Черный перец горошком
Кориандр



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ :

1. Из муки и воды замесить эластичное тесто.
2. Накрывать его полотенцем и оставить на 20-30 минут.
3. Поставить в раковину широкую кастрюлю и набрать в нее теплой или прохладной воды.
4. Достать тесто и промывать его в этой воде, сдавливая руками со всех сторон. Когда вода станет белой, налить другую и продолжать полоскать тесто. Первую воду можно слить в отдельную емкость, поставить в холодильник на 4 часа, потом слить отделившуюся воду, а оставшийся пшеничный крахмал использовать по назначению.
5. Тесто постепенно будет становиться желтого или сероватого цвета. Не забывайте менять воду, когда она будет белой.
6. Продолжать до тех пор, пока вода после промывания не станет прозрачной и в тесте не останется белых вкраплений, то есть весь крахмал будет вымыт и останется только пшеничный белок. Этот комочек станет похож на жевательную резинку и будет раза в 4 меньше, чем первоначальный колобок теста. Его нужно достать из воды и отжать руками.

7. Сварить бульон. Для этого вскипятить воду, добавить соль, лавровый лист, соевый соус и различные специи, какие у вас есть. Он должен быть достаточно концентрированным, так как вкус сейтана зависит от вкуса бульона

8. Полученный полуфабрикат (пшеничный белок) варить в этом бульоне 20-30 минут. Он увеличится в размере в 2 раза. Можно предварительно разрезать его на несколько частей, особенно если вы готовите сразу большое количество.

9. Готовое пшеничное «мясо» можно хранить в этом же бульоне в холодильнике несколько дней, а можно сразу же что-нибудь приготовить из него. Например, можно потушить в томатном соусе. Для этого нужно достать сейтан из бульона.

10. Порезать кубиками.

СДЕЛАТЬ СОУС:

Разогреть в сковороде немножко масла, высыпать нарезанный сейтан и залить соусом, добавив еще пару лавровых листиков.

Тушить десять минут.

В конце приготовления приправить асафетидой, можно добавить зелень укропа.