

**NECHAEV**  
**FAMILY CLUB**

МЫ ДЕЛАЕМ ДЛЯ ВАС  
ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

**ШАШЛЫКИ —  
СИМВОЛ  
ПРЕКРАСНОГО  
ЛЕТА**



[NECHAEV.FAMILY.CLUB](https://www.instagram.com/NECHAEV.FAMILY.CLUB)



**ЛЕТО – ВРЕМЯ БАРБЕКЮ,  
ШАШЛЫКОВ И ПИКНИКОВ  
НА ПРИРОДЕ.**

**ЗАПАСАЙСЯ СОЛНЕЧНЫМ  
НАСТРОЕНИЕМ,  
А О ВКУСЕ И ПОЛЬЗЕ  
ПОЗАБОТИТСЯ  
NECHAEV FAMILY CLUB!**



В июне в рамках цифрового форума «Фаберлик» Nechaev Family Club провел кулинарный мастер-класс по приготовлению вкусного шашлыка.

Придумал этот рецепт наш любимый шеф-повар, ресторатор и телеведущий — Александр Белькович, а Елена Нечаева сделала его еще более полезным. Получилось восхитительно!

Съемки прошли увлекательно, творчески, весело и очень вкусно!

## РЕЦЕПТ ПОЛЕЗНОГО МАРИНАДА ДЛЯ ШАШЛЫКА ОТ ЕЛЕНЫ НЕЧАЕВОЙ И АЛЕКСАНДРА БЕЛЬКОВИЧА

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Курица или индейка (грудка) — 1 кг  
«Провансаль Легкий» Nechaev Family Club — 200 г  
Апельсины — 1 кг  
Смесь перцев молотая — 0,5 ч. л.  
Правильная соль «Неаполитанская» Nechaev Family Club — 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мясо нарезать на кусочки среднего размера. Смешать «Провансаль Легкий» с соком из апельсинов, добавить перец, соль. Перемешать.
2. Апельсиновые корки добавить в маринад: апельсиновая цедра придаст мясу дополнительный вкус и освежающий цитрусовый аромат.
3. Мариновать минимум 2 часа.

«Этот рецепт великолепно подходит для курицы и индейки. Все мы знаем, что мясо птицы, особенно многими любимая грудка, может получиться достаточно суховатой. Так вот, апельсиновый сок в основе маринада делает мясо очень нежным, с приятным оттенком цитрусов. Шашлык всегда получается бесподобным!»

Шеф-повар Александр Белькович

# ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ГУРМАНОВ

## МАРИНАД «ДИЖОНСКАЯ ГОРЧИЦА И ТАРХУН»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Рыба или куриные/индюшачьи грудки — 1 кг  
Тархун — 1 пучок  
Дижонская горчица (без сахара) — 4-5 ст. л.  
Лимон — 1 шт.  
Оливковое масло — 150 мл  
Правильная соль «Норвежская» Nechaev Family Club — 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Порубить листья тархуна и растолочь в пасту, постепенно добавляя масло.
2. Натереть на мелкой терке цедру лимона, смешать с зеленью, добавить лимонный сок: для рыбы — 1 ч. л., для курицы — 2-3 ч. л., для индейки — 2 ст. л.
3. Добавить горчицу, соль и смешать с мясом/рыбой.
4. Мариновать: рыбу — 20 минут, курицу/индейку — 1,5 часа.

**Секрет идеального шашлыка:** все ингредиенты нужно тщательно перемешивать. Чем больше сока выделяют продукты, тем сочнее и мягче будет мясо!

## МАРИНАД «КЕТЧУП СО СВЕЖЕЙ МЯТОЙ»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Молодая телятина — 1 кг  
Лук репчатый — 3 шт.  
Кетчуп классический Nechaev Family Club — 200 г  
Мята свежая — 2-3 пучка  
Правильная соль «Уэльская» Nechaev Family Club — 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Лук натереть на терке или измельчить в блендере, добавить соль и кетчуп, хорошо перемешать.
2. Мелко нарезать мяту и добавить в маринад.
3. Нарезать телятину на кусочки среднего размера, все хорошо перемешать.
4. Мариновать минимум 3-4 часа, можно оставить в холодильнике на ночь.

СОЛЬ И ПРИПРАВЫ —  
ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ ЛЮБЫХ  
МАРИНАДОВ!

МНОГО СОЛИ — ЭТО МНОГО  
НАТРИЯ. УМЕНЬШЕНИЕ ДОЛИ  
НАТРИЯ В РАЦИОНЕ СОХРАНЯЕТ  
ЗДОРОВЬЕ СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

ЧТОБЫ МЯСО ИЛИ РЫБА  
БЫЛИ НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫМИ,  
НО И ПОЛЕЗНЫМИ, ИСПОЛЬЗУЙ  
ПРАВИЛЬНУЮ СОЛЬ  
NECHAEV FAMILY CLUB!

# ВЫБИРАЙ ПРАВИЛЬНУЮ СОЛЬ!

СОДЕРЖАНИЕ НАТРИЯ НА 30%  
МЕНЬШЕ, ЧЕМ В КЛАССИЧЕСКОЙ  
ПОВАРЕННОЙ СОЛИ.

С ДОБАВЛЕНИЕМ КОЛЛАГЕНА  
ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ТОНУСА  
И КРАСОТЫ КОЖИ.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА  
ДЛЯ КОМФОРТНОГО  
ПИЩЕВАРЕНИЯ.



«АВСТРАЛИЙСКАЯ  
ДЛЯ АРОМАТНОГО  
СТЕЙКА»  
АРТ. 16144

«НЕАПОЛИТАНСКАЯ  
С БАЗИЛИКОМ  
И ТИМЬЯНОМ»  
АРТ. 16141

«НОРВЕЖСКАЯ  
ДЛЯ РЫБНЫХ БЛЮД»  
АРТ. 16143

«УЗЛЬСКАЯ  
КЛАССИЧЕСКАЯ»  
АРТ. 16146

«АЛЬПИЙСКАЯ  
С РОЗМАРИНОМ  
И ОРЕГАНО»  
АРТ. 16142

«ДАТСКАЯ  
ПОДКОПЧЕННАЯ»  
АРТ. 16145

**КАКИЕ ЖЕ ШАШЛЫКИ БЕЗ  
КЕТЧУПА? ЭТО АБСОЛЮТНЫЙ  
ФАВОРИТ СЕЗОНА ПИКНИКОВ!**

**КЕТЧУПЫ NESHAEV FAMILY CLUB  
ПОРАЖАЮТ НАСЫЩЕННЫМ  
ВКУСОМ СПЕЛЫХ, СЛАДКИХ  
ТОМАТОВ ЧЕРРИ, ВЫРАЩЕННЫХ  
ПОД ЖАРКИМ ЮЖНЫМ  
СОЛНЦЕМ!**

ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ЛИКОПИНА —  
МОЩНОГО АНТИОКСИДАНТА, СНИЖАЮЩЕГО  
УРОВЕНЬ «ПЛОХОГО» ХОЛЕСТЕРИНА И РИСК  
РАЗВИТИЯ АТЕРОСКЛЕРОЗА И СЕРДЕЧНО-  
СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

БЕЗ САХАРА И КРАХМАЛА: СОДЕРЖАТ  
ПРИРОДНЫЕ ПОДСЛАСТИТЕЛИ,  
НОРМАЛИЗУЮЩИЕ УГЛЕВОДНЫЙ ОБМЕН.  
ВСЕГО 35 ККАЛ НА 100 ГРАММ, ЧТО  
В 2-3 РАЗА МЕНЬШЕ КАЛОРИЙНОСТИ  
БОЛЬШИНСТВА КЕТЧУПОВ В СУПЕРМАРКЕТАХ.

ОБОГАЩЕНЫ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ  
С ВЫРАЖЕННЫМ ПРЕБИОТИЧЕСКИМ  
ДЕЙСТВИЕМ, УЛУЧШАЮЩИМИ  
ПИЩЕВАРЕНИЕ.

# ЧИСТАЯ ПОЛЬЗА ТОМАТОВ!



КЕТЧУП «КЛАССИЧЕСКИЙ» АРТ. 16050



КЕТЧУП «ШАШЛЫЧНЫЙ» АРТ. 16051

# ВКУС, ЗНАКОМЫЙ С ДЕТСТВА

**«ПРОВАНСАЛЬ»  
СДЕЛАЕТ ЛЮБОЕ БЛЮДО  
ВКУСНЕЕ И АППЕТИТНЕЕ,  
А КОГДА ОН ЕЩЕ  
И ПОЛЕЗНЫЙ — ЭТО  
ДВОЙНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ!**

ТАКОЙ ЖЕ ВКУСНЫЙ, КАК  
КЛАССИЧЕСКИЙ МАЙОНЕЗ

БЕЗ САХАРА

С ПОЛЕЗНЫМИ ОЛЕИНОВЫМИ  
ЖИРНЫМИ КИСЛОТАМИ ОМЕГА-3  
И ОМЕГА-9

ИСПОЛЬЗОВАНА СОЛЬ С  
ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ  
НАТРИЯ

ОБОГАЩЕНЫ КОЛЛАГЕНОМ  
И ПОЛЕЗНЫМИ ПИЩЕВЫМИ  
ВОЛОКНАМИ



НЕОБЫЧАЙНО ВКУСНЫЙ И НЕЖНЫЙ,  
ВСЕГО 192 ККАЛ В 100 ГРАММАХ

«ПРОВАНСАЛЬ ЛЕГКИЙ»  
АРТ. 16122



ВКУСНЫЙ И ПИТАТЕЛЬНЫЙ, С ДОБАВЛЕНИЕМ  
ОЛИВКОВОГО МАСЛА

«ПРОВАНСАЛЬ ОЛИВКОВЫЙ»  
АРТ. 16121

# ИДЕАЛЬНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ШАШЛЫКАМ

## ОВОЩНОЙ САЛАТ С ОРЕХАМИ

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

Помидоры  
Огурцы  
Красный лук  
Салат Айсберг  
Шпинат  
Брынза  
Грецкие или кедровые орехи  
«Провансаль Легкий»  
Nechaev Family Club  
для заправки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Овощи крупно нарезать, смешать с зеленью.
2. Брынзу нарезать небольшими кубиками, лук – тонкими полукольцами, все перемешать.
3. Добавить к салату «Провансаль Легкий».
4. Украсить готовое блюдо раздробленными грецкими орехами или цельными кедровыми.



 NECHAEV.FAMILY.CLUB

# NECHAEV FAMILY CLUB

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ЛОСОСЬ ИЛИ СИБАС — ЧТО УГОДНО!  
ГОЛОВОКРУЖИТЕЛЬНО ВКУСНЫЕ И ПОТЯСАЮЩЕ  
ПОЛЕЗНЫЕ ШАШЛЫКИ ИЗ ЛЮБОГО МЯСА ИЛИ РЫБЫ — ЭТО  
ЛЕГКО С ПРОДУКТАМИ NECHAEV FAMILY CLUB!  
ТОЛЬКО ПРАВИЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ТВОИХ  
КУЛИНАРНЫХ ШЕДЕВРОВ!

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ  
ЧИТАЙТЕ НА САЙТЕ,  
ОТСКАНИРОВАВ  
QR-КОД

