

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di

Settembre



ANTIPASTI E SALSE

filetti di acciughe cantabrico 50 g	€ / conf	3,20	2,89
salsa sicula 160 g	€ / conf	1,90	1,69
gamberi boreali in salamoia lord's 450 g	€ / conf	11,90	10,50
insalata russa 160 g	€ / conf	1,79	1,59
salsa al sapore di granchio 200 g	€ / conf	2,19	1,99



PRIMI PIATTI

fiordiprimi - tutta la gamma	€ / conf	3,49	2,99
	€ / conf	3,89	3,29



SNACK

toast croccante di patate 200 g	€ / conf	2,59	2,29
croccafish salmone e spinaci 180 g	€ / conf	3,69	3,29
croccafish tonno e pomodoro 180 g	€ / conf	3,69	3,29
mozzarella in carrozza con prosciutto 600 g (6 pz)	€ / conf	9,90	8,90
tris di pizze "margh" 1150 g (3 pz)	€ / conf	11,90	10,50



VERDURE

gran fritto misto pastellato orogel 1 kg	NOVITÀ	€ / conf	8,90	7,90
cuori di carciofo 1 kg		€ / conf	6,90	5,90
funghi porcini a lamelle asiago 500 g		€ / conf	9,60	8,60
piselli fini green ice 1 kg		€ / conf	2,99	2,69
zucchine grigliate surveil 1 kg		€ / conf	3,99	3,59



PESCE

vongole dell'adriatico con guscio 1 kg	€ / conf	8,90	7,90
code di rana pescatrice 250/500 peso variabile	€ / kg	17,50	15,50
cozze cilene sgusciate iqf 450 g	€ / conf	4,69	3,99
filetti di alaccia 800 g	€ / conf	6,49	5,90
filetti di orata alla busara 200 g	€ / conf	5,90	4,99
filetti cuori di merluzzo d'alaska frosta 340 g	€ / conf	6,49	5,69
gamberi argentina sgusciati devenati 500 g	€ / conf	13,49	11,90
orate eviscerate 600/800 peso variabile	€ / kg	16,95	14,95
scampi scozia 17/20 400 g	€ / conf	9,90	8,90



CARNI E SUGHI

striscioline di pollo precotte panate 1 kg	€ / conf	11,90	9,90
alette di pollo aia 1 kg	€ / conf	7,90	6,90
macinato d'anatra peso variabile	€ / kg	17,90	15,90
misto mare e orto al naturale 300 g	€ / conf	3,99	3,59
sugo cacio e pepe 500 g	€ / conf	7,29	6,49



GELATI E DESSERT

bisco discociock 288 g (6 pz)	€ / conf	3,19	2,89
bisco ganzo 360 g (6 pz)	€ / conf	3,99	3,59
biscottone 480 g (6 pz)	€ / conf	3,19	2,89
croccantino 360 g (6 pz)	€ / conf	3,19	2,89
fragolino 560 g (8 pz)	€ / conf	2,99	2,69
king classico fondente 240 g (3 pz)	€ / conf	2,59	2,29
king mandorlato 240 g (3 pz)	€ / conf	2,59	2,29
limonli 450 g (6 pz)	€ / conf	2,99	2,69
stecco latte e menta 480 g (8 pz)	€ / conf	2,99	2,69
sorbetto all'uva fragola 75 g	€ / conf	1,79	1,60



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

anelli e ciuffi di calamaro indopacifico 800 g	€ / conf	11,90	9,50
code di mazzancolle ecuador precotte 36/40 750 g	€ / conf	11,90	9,50
macarons 144 g (12 pz)	€ / conf	6,99	5,59
patate fritte patasnella 1 kg	€ / conf	3,29	2,59
scoglio del pescatore 900 g	€ / conf	14,90	11,90



Ricetta del mese

A cura di Fresco&Vario

Sformatini con porcini e patate

Porcini e patate insieme sono un'accoppiata perfetta, per un piatto gustoso che piacerà a tutti.

Autore: La Cucina Italiana

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 6 porzioni:

6 piccole patate a pasta gialla; 150 g porcini; 30 g Parmigiano Reggiano Dop; 2 scalogni; alloro; maggiorana; santoreggia; salvia; rosmarino; vino rosso; concentrato di pomodoro; burro; olio extravergine di oliva; sale e pepe.

Procedimento

Pelate le patate e lavatele in una ciotola finché l'acqua non diventa limpida, per eliminare parte dell'amido. Tagliate le patate a fette regolari spesse 3-4 mm. Massaggiatele con un filo di olio, distribuitele in una teglia foderata di carta da forno e salatele leggermente.

Distribuite i porcini nella teglia con le patate e conditeli con un filo di olio. Infornate a 220° per 15 minuti.

Imburrate 6 stampini da muffin (Ø 7 cm) e coprite il fondo con 6 dischi di carta da forno, anch'essi da imbrattare.

Tritate finemente un ciuffetto di maggiorana, uno di santoreggia e un rametto di rosmarino e mescolateli con il parmigiano grattugiato. Sfornate patate e porcini e componete ogni sformatino distribuendo in ogni stampino uno strato di patate, uno di parmigiano alle erbe e



uno di porcini, ripetete i tre strati e ultimate con parmigiano e una noce di burro; infornate a 180-190° per una decina di minuti.

Preparate la salsa: sbucciate lo scalogno, tagliatelo a metà, rosolatelo in una casseruola con una noce di burro, un ciuffetto di salvia, un paio di foglie di alloro, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Quando lo scalogno inizia a sfrigolare, sfumate con 1 bicchiere di vino rosso e fate ridurre; aggiungete 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro e cuocete per 10 minuti; infine eliminate le erbe e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Servite gli sformatini con la salsa; accompagnate a piacere con porcini saltati in padella con una noce di burro.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser all'interno dei nostri punti vendita!

Rubrica di Salute & Benessere

A cura di Elisa Bernardi - Biologa Nutrizionista

Ritorno alla routine dopo le ferie



La sindrome post vacanza esiste veramente ed è caratterizzata da diversi sintomi come depressione, frustrazione, stress, senso di oppressione, difficoltà a riprendere con serenità la vita di tutti i giorni, perciò ecco qualche consiglio per affrontarla al meglio. **È molto importante porsi degli obiettivi**, purché vengano stabiliti con criterio e prevedano della gradualità. **Innanzitutto, bisogna riprendere con uno stile di vita attivo:** allungate i tragitti a piedi, fate sempre le scale, cercate di fare una passeggiata quando potete e nel fine settimana programmate delle belle camminate in mezzo alla natura.

Riprendiamo in mano anche la nostra alimentazione! Consumiamo almeno cinque porzioni al giorno tra frutta e verdura (ma non la frutta di sera) cercando di prediligere i frutti non troppo zuccherini e le verdure a foglia verde, meglio se consumata cruda o cotta al vapore. Questo perché sali minerali, vitamine e antiossidanti possono aiutare a depurare e migliorare la diuresi. Se durante l'estate abbiamo abusato di dolci o pasta è bene ridurre il consumo, prediligendo cereali in chicco integrali nella prima parte della giornata per poi concentrarsi sul consumo moderato di proteine alla sera: pesce bianco, carne bianca, uova, in abbinamento

ad un contorno di verdure anche sotto forma di creme e vellutate. Queste ultime, pratiche e veloci, saranno sicuramente utili in questa fase di rientro in cui anche la comodità fa la differenza!

Infine, non perdiamo di vista l'idratazione, aiutiamo i reni e il fegato a eliminare le tossine accumulate durante l'estate. **Troppo spesso lo stress quotidiano prende il sopravvento** e porta inesorabilmente a mangiare quello che capita sottomano. **Ricordatevi però che il cibo è un nostro amico**, è benzina che ci permette di affrontare la giornata con il sorriso ed è anche **un modo per dirci che abbiamo cura del nostro corpo e della nostra salute!**

Se hai domande da porre alla nostra biologa nutrizionista puoi scrivere a info@frescoevario.it

si trova a:

Oderzo (TV)
Via degli Alpini, 40
Tel. 0422 710159

San Donà di Piave (VE)
Via Como, 27
Tel. 0421 222442

Olmi di S. Biagio di Callalta (TV)
Via Pordenone, 2
Tel. 0422 892279

Castelfranco Veneto (TV)
Via della Borsa, 2
Tel. 0423 724441

Conegliano (TV)
Viale Italia, 202/D
Tel. 0438 411273

Giorni e orari di apertura:

- da lunedì a venerdì 9.00 - 13.00 / 15.30 - 19.30
- sabato continuato 9.00 - 19.30

www.frescoevario.it



Offerte valide fino ad esaurimento scorte e salvo subentro di promozioni di maggior valore.
Prezzi, prodotti e informazioni sono validi ad eccezione di errori e/o omissioni di stampa.
Eventuali informazioni errate saranno opportunamente segnalate tramite avvisi nel punto vendita.
Le immagini di questo volantino hanno il semplice scopo di presentare il prodotto.

