FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità

Le offerte di *Marzo*

FRESCO & VARIO

Offerte di Marzo

Valide dal 04/03/24 al 30/03/24

ANTIPASTI

Salmone affumicato selvaggio Sockeye 80 g	€ / conf	~~5,99~~	**5,29**
Crema con dentice 200 g	€ / conf	~~5,69~~	**4,99**
Fette di pesce spada affumicato 80 g	€ / conf	~~5,99~~	**5,29**
Insalata russa 160 g	€ / conf	~~1,79~~	**1,59**
Salsa agli asparagi 200 g	€ / conf	~~2,19~~	**1,89**

PRIMI PIATTI

I mammoli di patata viola 1 kg	€ / conf	~~6,90~~	**5,90**
Gyoza con mazzancolle 200 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,59**
Insalata di quinoa 450 g	€ / conf	~~3,45~~	**2,90**
Tortellini bolognesi La Sfoglina 500 g	€ / conf	~~6,49~~	**5,49**
Zuppa di ceci bio 600 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,59**

SNACK

Pizzette sfoglia 1 kg	€ / conf	~~6,90~~	**5,99**
Bis di mazzancolle 265 g (12 pz)	€ / conf	~~7,39~~	**6,29**
Croccafish salmone e spinaci 180 g	€ / conf	~~3,69~~	**2,99**
Croccafish tonno e pomodoro 180 g	€ / conf	~~3,69~~	**2,99**
Polpettine di melanzane 500 g	€ / conf	~~5,99~~	**4,99**

VERDURE

Fritto misto dell'orto Paren 1 kg	€ / conf	~~6,19~~	**5,29**
Asparagi verdi 1 kg	€ / conf	~~8,50~~	**6,90**
Ceci minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	~~4,69~~	**3,49**
Patate fritte julienne McCain 2,5 kg	€ / conf	~~6,90~~	**6,21**
Tris grigliato stick di melanzane, zucchine e peperoni 1 kg	€ / conf	~~7,90~~	**6,90**

PESCE

Canestrelli mezzo guscio Isola di Man 800 g	€ / conf	~~22,50~~	**19,90**
Branzini eviscerati 600/800 g peso variabile	€ / kg	~~17,90~~	**15,95**
Code di mazzancolle tropicali precotte 36/40 750 g	€ / conf	~~11,90~~	**10,50**
Entrecote di tonno pinne gialle 200 g	€ / conf	~~4,99~~	**4,49**
Gamberi Argentina L1 congelati a bordo 400 g	€ / conf	~~8,49~~	**6,99**
Il fritto in vassoio 800 g	€ / conf	~~17,90~~	**15,90**
Polpo indopacifico 20/40 500 g	€ / conf	~~5,90~~	**4,99**
Rombo chiodato peso variabile	€ / kg	~~28,00~~	**23,90**
Seppie pulite 600/1000 g peso variabile	€ / kg	~~16,50~~	**14,50**
Zuppa di pesce 420 g	€ / conf	~~9,5~~	**8,49**

CARNI E SUGHI

Agnello carrè Nuova Zelanda rack peso variabile	€ / kg	~~43,50~~	**36,50**
Alette di pollo Aia 1 kg	€ / conf	~~7,90~~	**6,99**
Rotolo di pollo alle erbe 1,1 kg peso variabile	€ / kg	~~11,95~~	**10,50**
Sugo d'anatra 1 kg	€ / conf	~~19,90~~	**16,90**
Salsa all'astice 220 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,29**

DESSERT

Pastiera napoletana 1300 g	€ / conf	~~21,9~~	**18,90**
Meringata chantilly take away 80 g	€ / conf	~~2,49~~	**2,19**
Sgroppino limone analcolico 1000 ml	€ / conf	~~5,99~~	**5,29**
Strudel di mele Melinda 600 g	€ / conf	~~3,19~~	**2,69**
Torta luna rossa 650 g	€ / conf	~~17,90~~	**15,90**

OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Arrosticini di ovino 1 kg	€ / conf	~~23,90~~	**18,90**
Calamari puliti 300/400 peso variabile	€ / kg	~~22,50~~	**17,90**
Filetto di trota iridea salmonata peso variabile	€ / kg	~~20,50~~	**15,50**
Mare e orto al naturale 300 g	€ / conf	~~3,99~~	**3,19**
Panciotti con asparagi e mascarpone 285 g (9 pz)	€ / conf	~~4,90~~	**3,90**

FRESCO&VARIO

Ricetta del mese

Proposta di Pasqua

Calamari ripieni

Autore: Fresco&Vario
Livello di difficoltà: facile
Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 15 minuti
Ingredienti per 2 porzioni:
4 calamari da 300/400 g puliti
2 patate
1 cipollotto
1 carota
1 uovo
30 g di scalogno a cubetti Orogel
50 g di olive nere denocciolate
pangrattato
capperi
timo o maggiorana a piacere
un bicchiere di vino bianco

Iniziamo tagliando a coltello, a cubetti, le verdure e i tentacoli dei calamari. Li mettiamo in un mixer con le olive, i capperi, il pangrattato e l'uovo. Frulliamo gradualmente fino a ottenere un ripieno omogeneo. Riempiamo i nostri calamari con il ripieno. Foriamo la punta dei cappucci in modo che non scoppino in cottura e chiudiamo con uno stuzzicadente la parte aperta del calamaro, per mantenere bene fermo il ripieno. In una casseruola ora rosoliamo lo scalogno a cubetti in olio evo, con un rametto di timo. Appena il soffritto sarà dorato rosoliamo i nostri calamari girandoli bene con una pinza fino a che prendono colore, infine sfumiamo con un bicchiere di vino bianco. A questo punto mettiamo la casseruola in forno a 180°C per 15 minuti per completare la cottura. Sforniamo e serviamo un calamaro a persona presentandolo intero o a fette con un contorno di verdure a piacimento.
Buon appetito!

Pasqua in vista!

L'arrivo del mese di marzo ci indica che la primavera è alle porte: giornate più lunghe, temperature miti, alberi in fiore e... Pasqua! In cucina compaiono ingredienti per piatti sfiziosi e conviviali, verdure primaverili come asparagi, barbabietole, cime di rapa, e non può certo mancare la più classica delle portate del pranzo pasquale, l'agnello.

CARNE DI OVINO

È quella derivante dal processo di macellazione della pecora adulta, dell'agnello o abbacchio e del montone.

In base all'età dell'animale, assume caratteristiche differenti: la carne di agnello, individuo sotto i 12 mesi di vita, è molto tenera, dal colore rosato e dal sapore delicato; la carne di un individuo adulto risulta più rossa, consistente e dal sapore deciso. Un altro fattore che influisce sulle qualità organolettiche e nutrizionali di queste carni, è il periodo di macellazione: alla fine dell'estate, risultano più grasse e più saporite.

I tagli più pregiati ed utilizzati di questi animali sono il carré (dorso e costine), la sella (fianchi e continuazione del carré fino alla coda), il filetto (porzione inferiore delle costole) e i cosciotti (arti inferiori, tra i tagli più magri).

La carne ovina più utilizzata nel nostro Paese è quella di agnello, consumata in particolare durante le festività pasquali, in quanto tradizionale simbolo di purezza e innocenza nella religione cristiana.

Questo tipo di carne è facilmente privabile delle porzioni di "grasso visibile", dunque considerata magra e ben digeribile. Ha un elevato contenuto di proteine (20%) dall'alto valore biologico, sali minerali tra cui spicca il potassio, ferro e niacina (vitamina B3 o PP). I lipidi contenuti nelle carni sono prevalentemente saturi ed è rilevante anche il contenuto di colesterolo; tuttavia la loro quantità si riduce molto scegliendo i tagli più magri e togliendo le parti grasse prima della cottura.

La carne degli ovini adulti è decisamente più grassa e quindi meno digeribile; ciò riguarda anche le frattaglie. Di questi è consigliabile un consumo occasionale.

Esempio di pasto bilanciato:

- *125 g di tortellini bolognesi in brodo*
- *100 g di arrosticini di ovino*
- *200 g di asparagi verdi saltati in padella*

Dott.ssa Martina Sanson

Lauree magistrali in Farmacia e Scienze degli Alimenti e della Nutrizione Umana

FRESCO & VARIO

si trova a:

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

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

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

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

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

APERTI con orario CONTINUATO anche venerdì 29 MARZO

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.
Prodotti, informazioni, prezzi e sconti 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.