

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Aprile



ANTIPASTI

Sgombro affumicato al pepe 200 g	€ / conf	5,99	4,99
Insalata capricciosa 160 g	€ / conf	1,79	1,49
Ragù vegetale di soia Biffi 190 g	€ / conf	2,90	2,49
Salsa rucola e sapore di granchio 200 g	€ / conf	2,29	1,90
Sfilacci di cavallo 100 g	€ / conf	2,99	2,69



PRIMI PIATTI

Gnocchetti all'ortica 1 kg	€ / conf	3,90	3,49
Crespelle spinaci e ricotta 750 g (10 pz)	€ / conf	6,69	5,90
Pasta e fagioli 600 g	€ / conf	4,29	3,69
Sfornato agli asparagi 500 g	€ / conf	4,90	4,29



SNACK

Fagottini croccanti all'emmental 500 g	€ / conf	4,49	3,99
Crocchette di patate Patasnella 750 g	€ / conf	3,69	3,29
Pizza extravoglia verdure 390 g	€ / conf	3,99	3,59
Pizzette margherita 500 g	€ / conf	4,69	3,99
Strudel spinaci e ricotta 550 g	€ / conf	6,49	5,69



VERDURE

Tris peperoni prefritti Bonduelle 1 kg	€ / conf	5,99	5,29
Contorno natura minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	5,29	4,49
Minestrone Bonduelle 1 kg	€ / conf	2,99	2,69
Piselli extra fini minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	4,29	3,69
Spinaci foglia porzionati Bonduelle 1 kg	€ / conf	3,29	2,89



PESCE

Cuori di salmone Norvegia senza pelle 250 g	€ / conf	7,49	6,69
Filetti di scorfano atlantico 200/300 g conf. 1 kg	€ / conf	9,90	8,45
Fishburger Frosta 210 g	€ / conf	2,99	2,69
Fritto misto crudo 800 g	€ / conf	13,90	11,90
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	11,90	9,90
Orate eviscerate 600/800 g peso variabile	€ / kg	16,95	14,90
Porzione di merluzzo nordico peso variabile	€ / kg	14,85	12,90
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	8,90	7,90
Seppie indopacifiche 13/20 800 g	€ / conf	11,90	10,50



CARNI E SUGHI

Controfiletto di bovino Argentina 200 g	€ / conf	6,65	5,90
Condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / conf	4,99	4,49
Costine di suino cotte Aia 1 kg	€ / conf	9,90	8,90
Sugo alla norma 450 g	€ / conf	3,99	3,49
Sugo cacio e pepe 500 g	€ / conf	7,29	6,49



DESSERT

Gelato in vasetto biscottino 95 g	€ / conf	2,29	1,99
Gelato in vasetto ciocococco 95 g	€ / conf	2,29	1,99
Gelato in vasetto caramello 95 g	€ / conf	2,29	1,99
Gelato in vasetto merin gata 95 g	€ / conf	2,29	1,99
Fragole 1 kg	€ / conf	3,29	2,90
Torta ricotta e pistacchio A.P. 1,2 kg	€ / conf	17,90	15,90



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Code di mazzancolle tropicali sgucciate precotte 300 g	€ / conf	6,20	4,99
Filetti di pangasio 800 g	€ / conf	7,49	5,99
Gamberi Argentina L1 "a bordo" 2 kg	€ / conf	34,90	26,90
Nagghy di pollo Aia 1 kg	€ / conf	7,90	5,99
Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	5,90	4,69



Gamberoni al guazzetto



I gamberoni al guazzetto sono un secondo piatto di mare gustoso e semplicissimo da preparare: una ricetta saporita ed elegante da cucinare in pochi minuti. Il guazzetto è, più che un piatto, un modo di cucinare il pesce: una preparazione in umido in cui sono sempre presenti i pomodori, freschi o in conserva, e spesso anche erbe aromatiche.

Autore: Cookist.it

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 2 porzioni:

10 gamberi argentini

100 g pomodori datterini

1 spicchio di aglio

1 bicchiere vino bianco

olio extra vergine d'oliva

sale

Per prima cosa, sbucciate l'aglio e tritatelo finemente al coltello. Nel frattempo, lavate in acqua fredda i pomodorini. Tagliate a metà tutti i pomodorini.

Mettete l'aglio tritato in padella con un giro di olio extravergine di oliva. Lasciate dorare. Scartate dai gamberoni il carapace ed eliminate anche l'intestino.

Adagiate i gamberoni in padella, unite i pomodorini e fate cuocere per un paio di minuti da un lato.

Girate i gamberoni e continuate la cottura, sfumate con il vino a fiamma viva.

Fate evaporare l'alcol e ultimate la cottura, abbassando la fiamma. Assaggiate ed eventualmente aggiustate di sale.

Fate riposare 1-2 minuti, quindi servite i vostri gamberoni in guazzetto.

Asparagi, ottima idea!



Dopo i lunghi mesi di letargo invernale, i raggi del sole di aprile ravvivano la terra intirizzita dal freddo che ci regala una grande varietà di germogli ed erbe spontanee dalle strepitose qualità. Bruscardoli, carletti, silene, tarassaco... e asparagi!

ASPARAGI

Il nome di questo vegetale ha radici persiane e significa germoglio. L'utilizzo dell'asparago è consolidato già dai tempi antichi, apprezzato da sempre sia come ortaggio che per le sue proprietà curative.

La coltivazione è molto laboriosa e necessita di un terreno estremamente drenante,

ricco e friabile.

La parte edibile è rappresentata dal turione, che va raccolto non appena germoglia all'estremità. Nel caso dell'asparago bianco il turione è completamente rincalzato col terreno, in modo da crescere in assenza di luce; nel caso dell'asparago verde, la pianta è lasciata in esposizione alla luce solare in modo da iniziare la fotosintesi clorofilliana.

Dal punto di vista nutrizionale sono estremamente poveri di macronutrienti ma ricchissimi di fibre, sali minerali e vitamine, tra cui spiccano potassio, calcio, magnesio, vitamina C e carotenoidi.

L'asparago ha comprova-

te proprietà drenanti legate alla grande quantità di saponine e flavonoidi che contiene, in particolare nel rizoma (porzione sotterranea radicale). Per questo è utilizzato in fitoterapia come stimolatore dell'attività renale in casi di calcolosi ed infezioni delle vie urinarie.

È sconsigliato invece sia nel caso di nefropatia, per il gran contenuto di potassio, sia in caso di gotta o iperuricemia, per l'elevato contenuto di purine.

In cucina, il sapore delicato ma inconfondibile rende gli asparagi tra gli ingredienti più caratteristici dei piatti primaverili.

Esempio di pasto bilanciato:

- 120 g di gnocchetti all'ortica
- 200 g di asparagi bolliti
- 2 uova

Dott.ssa Martina Sanson

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

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.
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.

