

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Giugno



ANTIPASTI

Salmone mantecato 200 g	NOVITÀ	€ / conf	5,99	5,29
Filetti di acciughe del Cantabrico 50 g		€ / conf	3,20	2,89
Pesto vegetale senza formaggio Biffi 190 g		€ / conf	2,99	2,49
Salsa ai gamberi 200 g		€ / conf	2,49	2,19



PRIMI PIATTI

Linguine allo scoglio 550 g		€ / conf	3,79	3,29
Lasagne primavera Di Martino 2,5 kg		€ / conf	23,90	19,90
Melanzane alla parmigiana Bocon 400 g		€ / conf	3,69	3,29
Spaetzle verdi Koch 1 kg		€ / conf	3,89	3,49
Tagliatelle alla bolognese 350 g		€ / conf	3,49	2,99



SNACK

Toast croccante di patate 200 g	€ / conf	2,59	2,29
Barchette patate Patasnella 600 g	€ / conf	2,79	2,29
Mozzarelle in carrozza con prosciutto 600 g (6 pz)	€ / conf	9,90	8,50
Pizzette margherita 560 g (4 pz)	€ / conf	4,69	3,99
Torta salata con zucchine e formaggio 700 g	€ / conf	4,98	3,99



VERDURE

Zucchine grigliate Survel 1 kg	€ / conf	4,19	3,69
Cimette di rapa Gias 450 g	€ / conf	3,49	2,99
Coccole Bonduelle spinaci fagiolini broccoli 300 g	€ / conf	4,49	3,99
Contorno ghiotto Gias 1 kg	€ / conf	3,99	3,59
Fagiolini extrafini minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	3,99	3,59



PESCE

Scampi Scozia 8/12 750 g	€ / conf	22,90	19,90
Alici panate 500 g	€ / conf	6,49	5,69
Cappesante atlantiche mezzo guscio 750 g (10 pz)	€ / conf	17,50	15,50
Code gambero indopacifiche 31/40 400 g	€ / conf	6,90	5,99
Filetti di branzino 120/160 g	€ / kg	21,50	18,50
Orate eviscerate 300/400 g	€ / kg	16,50	14,50
Sushi jui-sì 215 g (10 pz)	€ / conf	6,99	6,29
Tartare di salmone 100 g	€ / conf	6,29	5,49



CARNI

Galletto Vallespluga aperto con erbe	NOVITÀ	€ / kg	9,45	7,90
Burgherini con patate 450 g		€ / conf	4,69	3,99
Burger bovino You&meat 150 g		€ / conf	2,49	2,19
Kebab di pollo e tacchino 1 kg		€ / conf	11,50	9,90
Spinacine Aia 1 kg		€ / conf	7,90	6,99





OFFERTISSIME! Sconti a partire da 20%

Calamaro Patagonico tagliato 850 g	€ / conf	14,90	10,90
Patate Fry'n Dip McCain 2,5 kg	€ / conf	7,90	6,29
Salmone Keta in trance	€ / kg	14,50	11,50
Insalata ai cereali Orogel 1 kg	€ / conf	5,99	4,79
Paella Frosta 1,5 kg	€ / conf	9,90	6,99



Galletto al forno con patate



Ecco come fare il galletto al forno con patate croccante e gustoso come in rosticceria.

La ricetta è molto semplice da realizzare e basterà regolare la temperatura del forno, variandola, di modo da rosolarlo esternamente e mantenendolo comunque morbido all'interno.

Autore: Blog Giallo Zafferano

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Tempo di cottura: 55 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

1 galletto da 600 g

330 ml di birra chiara

2 spicchi d'aglio

1 cucchiaio d'olio evo

4 patate medie

1 rametto di rosmarino

1 cucchiaino di mix di spezie

2 pizzichi di sale

Preriscaldate il forno a 200°.

Pulite il galletto da eventuali parti di grasso evidenti e fiammeggiate, se necessario, eventuali parti di piumaggio. Massaggiate il galletto con le spezie e adagiatelo in una teglia, conditelo con il cucchiaio di olio, gli spicchi di aglio lasciati in camicia e il rametto di rosmarino. Infornate per 15 minuti il galletto, rigirandolo una volta, affinché si rosoli bene da ambo i lati.

Bagnate il galletto con $\frac{3}{4}$ della birra, abbassate la temperatura a 180° e infornate nuovamente, cuocendo per altri 20 minuti.

Nel frattempo pelate le patate e riducetele a spicchi. Aggiungete le patate al pollo, salatele e aggiungete la birra rimanente. Cuocete per altri 20 minuti il galletto con patate e, ogni tanto, rigirate di modo da uniformare la cottura e alzando a 200° negli ultimi 10 minuti.

Tagliate in parti e servite con le patate.

Trovi questa e molte altre ricette negli appositi dispenser in ogni nostro punto vendita!

Semplicemente salmone!



Esempio di pasto bilanciato:

- 150 g trancio di salmone alla piastra
- 200 g di zucchine grigliate
- 200 g di pane

Il primo sole estivo ci fa venir voglia di preparare piatti freschi, sfiziosi e veloci, ma anche sani e nutrienti. Quale ingrediente può essere più adatto del salmone? In trancio alla piastra o in padella, in tartare, affumicato o mantecato, da solo o all'interno di colorate insalate fredde... versatile e sempre buonissimo!

Il salmone è un pesce anadromo, letteralmente che "corre all'indietro": nasce nei tratti alti di fiumi molto freddi, dove permane per un periodo di uno-tre anni dopo il quale migra verso le acque salmastre dell'oceano Atlantico settentrionale per svilupparsi e raggiungere la maturità. Al momento della riproduzione, risale la corrente dei fiumi fino a raggiungere il luogo in cui è nato, grazie

ad un olfatto straordinariamente sviluppato. Percorre fino a 100 Km al giorno, contro corrente e in condizioni di digiuno. Per questo suo comportamento, nella tradizione celtica, è considerato simbolo di saggezza nonché l'emblema dell'importanza del ritorno alle "origini".

La colorazione rosa della carne di salmone è legata alla presenza di astaxantina, una sostanza con un forte potere antiossidante prodotta da alghe, batteri e lieviti che rientrano nella catena alimentare di questo pesce.

Dal punto di vista nutrizionale, è un alimento con un importante contenuto di proteine (circa il 19% in peso) ad alto valore biologico. Essendo un pesce che vive in acque fredde, la sua carne è

ricca di sostanze lipidiche, ma si tratta di acidi grassi "buoni", tra cui omega-3 e omega-6, importanti per il controllo dei livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue; inoltre, la sua frazione grassa, contiene una buona quantità di vitamine liposolubili A, E e D.

Queste sostanze molto rilevanti dal punto di vista nutrizionale tendono a degradarsi con in calore per cui si consigliano cotture a bassa temperatura e non troppo prolungate.

Non da ultimo ricordiamo il contenuto di vitamine del gruppo B, acido folico e minerali (calcio, magnesio, fosforo, zinco, potassio).

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/o salvo subentro di promozioni diverse.
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.

