

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di

Gennaio



Rubrica di Salute & Benessere

La tradizione a tavola per un anno nuovo in salute



Gennaio è il classico mese dei "buoni propositi": le festività si sono concluse e tutti vogliamo iniziare il nuovo anno con il piede giusto. Correggere l'alimentazione, puntando su semplicità e genuinità, sicuramente aiuta a rimettersi in carreggiata.

I legumi sono un gruppo di alimenti dalle grandi potenzialità, fonte di proteine di origine vegetale, valide alternative a carne e pesce, e apportano fibre, carboidrati complessi e microelementi. Sono alla base della dieta mediterranea, un modello alimentare estremamente sano, riconosciuto addirittura come patrimonio UNESCO, che si fonda su piatti semplici e genuini della cucina popolare. Tra le pietanze che in inverno ci riportano alla tradizio-

ne troviamo sicuramente la pasta e fagioli. I metodi di preparazione e le ricette di questo grande classico sono davvero numerosi, diversificati da regione a regione, ma accomunati dal connubio tra pasta di grano, fagioli e ortaggi in proporzione variabile.

Questo insieme di ingredienti, con qualche piccola accortezza, crea un piatto estremamente equilibrato ed energetico. Nella preparazione è consigliabile utilizzare pasta integrale o semi-integrale per aumentare il valore biologico delle proteine già abbondanti nei fagioli, impiegare olio extravergine d'oliva ed evitare grassi di origine animale. È una preparazione che apporta tutti gli elementi necessari a un pasto ben bilanciato, e la grande

quantità di acqua e fibre garantisce un senso di sazietà prolungato. La pasta e fagioli è un piatto unico sano e genuino, adatto a tutti: può essere preparato in anticipo oppure con l'uso di preparazioni surgelate che ne mantengono le caratteristiche nutrizionali e organolettiche.

Il piatto bilanciato di questo mese:

- 70 g di pasta integrale
 - 50 g di legumi secchi
 - 200 g di ortaggi crudi
- Per una porzione di piatto pronto di 350g circa*

Dott.ssa Martina Sanson

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

Rana pescatrice arrostita con patate dorate



Autore: Fresco & Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 30 minuti

Ingredienti per 2 persone:

2 code di rana pescatrice da 250-500 g circa

1 spicchio d'aglio in camicia

200 g di pomodorini ciliegia

50 ml di vino bianco secco

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Prezzemolo tritato Sucor surgelato

Sale e pepe, un limone

400 gr di patate novelle Bonduelle

Rosmarino,

1 cespo Lattuga croccante, 8 pomodorini ciliegino

Scopri questo secondo piatto genuino e saporito: le nostre code di rana pescatrice arrostiti con patate dorate. Una ricetta leggera e appetitosa, ideale per chi ama i sapori di mare e terra.

Procedimento

Taglia le patate a metà e condiscile con olio, sale, pepe, rosmarino e un po' di curcuma. Disponile su una teglia con la parte tagliata verso il basso e cuocile in forno a 200°C per 15-20 minuti, finché risultano dorate e croccanti. Nel frattempo, taglia la rana pescatrice a medaglioni. Scalda una padella ampia con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, quindi rosola i medaglioni a fuoco medio-alto per 3-4 minuti per lato, fino a ottenere una leggera doratura. Aggiungi sale e pepe, sfumma con il vino bianco e copri la padella, lasciando cuocere altri 5-8 minuti in base allo spessore dei medaglioni, così che la polpa rimanga morbida. Completa la cottura a fuoco alto per ottenere una bella colorazione dorata sulla superficie. Servi la rana pescatrice accompagnata dalle patate arrostiti, insieme a insalata e pomodorini, e guarnisci il piatto con fettine di limone e prezzemolo o erba cipollina tritata.

Buon appetito!

ANTIPASTI E SUGHI

Salsa al radicchio 200 g	€ / conf	2,29	1,99
Brodo di pesce 40 g	€ / conf	3,49	2,99
Sarde in saor 200 g	€ / conf	3,99	3,59
Sugo con radicchio e speck Biffi 190 g	€ / conf	3,99	3,49
Ragu' vegetale di soia Biffi 190 g	€ / conf	2,99	2,69



PRIMI PIATTI

Gran minestrone di riso e verdure 600 g	€ / conf	3,99	3,59
Lasagne alla bolognese 600 g	€ / conf	4,99	4,49
Pasta e fagioli 600 g	€ / conf	4,29	3,79
Ricciola ricotta e spinaci La Sfoglina 500 g	€ / conf	5,49	4,89
Zuppa di ceci bio 600 g	€ / conf	3,99	3,59



PIZZE

Patate fritte Patasnella 1 Kg	€ / conf	3,29	2,89
Fagottini greci con feta Jui-Si' 450 g	€ / conf	3,49	2,99
Mini roll greci con spinaci Jui-Si' 450 g	€ / conf	3,49	2,99
Pizza doppia lievitazione prosciutto e mascarpone 410 g	€ / conf	4,69	3,99
Pizza doppia lievitazione salsiccia e friarielli 340 g	€ / conf	4,49	3,99



VERDURE

Carciofi trifolati 300 g	€ / conf	3,49	2,99
Cavolfiori rosette paren 1 kg	€ / conf	3,39	2,99
Fagioli borlotti 1 kg	€ / conf	2,99	2,69
Funghi misti trifolati con porcini 300 g	€ / conf	4,49	3,99
Spinaci foglia porz. bonduelle 1 kg	€ / conf	3,29	2,89



PESCE

Polpo indopacifico cotto tagliato 400 g	€ / conf	15,90	13,90
Anelli totano alla romana 500 g	€ / conf	4,49	3,99
Condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / conf	4,99	4,49
Gamberi Argentina L1 bordo 400 g	€ / conf	8,90	7,99
Code rana pescatrice 250/500 con pelle peso variabile	€ / kg	21,00	18,90
Filetto di scorfano Atlantico con pelle 200/300 1 kg	€ / conf	9,90	8,90
Fritto misto crudo 800 g	€ / conf	16,90	14,90
Fishburger di tonno 170 g	€ / conf	3,49	2,99
Polpette di pesce Frosta 240 g	€ / conf	4,69	3,99



CARNI

Kebab pollo e tacchino 1 kg	€ / conf	11,50	9,90
Burger di chianina You&Meat 150 g	€ / conf	3,29	2,89
Cervo bocconcini 1 kg	€ / conf	21,90	18,90
Maxi milanese petto di pollo 400 g	€ / conf	7,19	6,29
Tagliata di pollo con verdure 250 g	€ / conf	4,49	3,99



Cheesecake fragoline di bosco 1,3 kg	€ / conf	17,90	15,90
Croissant artigianale vuoto (6 pz) 390 g	€ / conf	3,49	2,99
Pasta frolla 1 kg	€ / conf	5,49	4,89
Pasticceria mignon 650 g	€ / conf	15,90	13,90
Strudel mele e frutti di bosco Melinda 400 g	€ / conf	3,49	2,99



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Trippa cotta 1 kg	€ / conf	7,90	6,29
Base pizza tonda 3 pz 860 g	€ / conf	5,99	4,49
Calamario patagonico tagliato 850 g	€ / conf	14,90	11,90
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	11,95	9,49
Gnocchi di patata Master 1 kg	€ / conf	4,29	3,29



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.

