

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Aprile



Pasqua: la primavera in tavola!



Si può proprio dire che con il mese di aprile **la natura si risveglia** offrendoci una grande varietà di erbe di campo dal sapore rustico e genuino, ricchissime di proprietà nutrizionali. Tra gli esempi più comuni troviamo sicuramente **le ortiche e gli asparagi**.

Nelle ortiche, essendo erbe stagionali e spontanee, la concentrazione di vitamine e minerali è notevole. **Ad esempio, contengono molto ferro, potassio, vitamine A, C ed E.** In cucina si utilizzano le foglie messe in ammollo e poi lessate per annullare il loro effetto urticante. Hanno un sapore delicato ed erbaceo perfetto per la preparazione di sughi,

risotti, torte salate e frittate. Il loro colore verde acceso conferisce ai piatti un aspetto fresco e piacevole, ed essendo ipocaloriche e povere di grassi, li rende adatti a qualsiasi regime alimentare. Attenzione però per le persone particolarmente sensibili all'istamina alimentare per le quali questo ortaggio non è indicato. **Il re indiscusso delle primizie di stagione rimane comunque l'asparago.** Perfetto per la preparazione di sughi, risotti, creme di verdure, lasagne, per accompagnare secondi piatti di pesce o carne e per stuzzicare la fantasia in qualunque preparazione. **È un alleato della dieta detox,**

grazie alle sue note proprietà **diuretiche e disintossicanti** legate all'aminoacido **asparagina**, e alla grande quantità di fibre, oltre al ridottissimo apporto calorico. Contiene inoltre potassio, magnesio, fosforo, calcio, molti folati, vitamina C, K ed E.

I loro **sapori delicati e particolari** rendono queste erbe le perfette **protagoniste** del nostro pranzo di Pasqua, adatte alla preparazione di moltissimi piatti originali e stagionali con cui sorprendere i nostri ospiti.

Esempio di pasti bilanciati:

- 200 g di gnocchetti alle ortiche con spinaci in foglia
- Oppure
- 150 g di halibut
- 200 g di asparagi verdi

Dott.ssa Martina Sanson

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

Gnocchetti all'ortica con crostacei

Un primo piatto elegante e gustoso, che esalta gli gnocchetti all'ortica primaverili con la dolcezza dei crostacei e la freschezza dei carciofi. Una ricetta raffinata, perfetta per stupire con originalità.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: medio

Tempo di preparazione: 10 min

Tempo di cottura: 5 min

Ingredienti per 5 persone:

- 1 kg di gnocchetti all'ortica Laboratorio Tortellini
- 200 g di code di gambero Argentina "Bordo"
- 8-10 scampi Scozia 21/30 (400g) McDuff
- 100 g carciofi a spicchi
- Olio extravergine d'oliva
- ½ bicchiere di vino bianco
- 20 g di prezzemolo tritato Sucor
- Sale e pepe
- 2 foglie di menta



Preparazione

1. Saltare i carciofi in padella con olio extravergine d'oliva, sale e pepe e le foglie di menta per 10 minuti.
2. Scongela gamberi e scampi. Rosolarli in olio evo e sfumare col vino bianco. Cuocere per 4-5 minuti e aggiungere il prezzemolo.
3. Unire i carciofi in padella con i crostacei e mescolare.
4. Cuocere gli gnocchetti in acqua salata per un minuto circa e scolarli appena salgono a galla e trasferirli in padella.
5. Saltare un minuto con un goccio d'acqua di cottura. Rifinire con olio crudo e prezzemolo.
6. Infine decorare con delle bacche di pepe rosa

USA IL TUO BUONO SPESA

RICEVUTO CON I TUOI ACQUISTI DAL 2/03 AL 4/04

UTILIZZALO ORA SU UNA SPESA DI ALMENO 50€

HAI TEMPO FINO AL 2 MAGGIO

ANTIPASTI

Pesce spada affumicato 100 g	€ / conf	5,49	4,89
Ragù di anatra 220 g	€ / conf	6,99	5,99
Salsa agli asparagi 200 g	€ / conf	2,29	1,99
Salsa burger Biffi 180 g	€ / conf	2,29	1,99
Sgombro affumicato al pepe 200 g	€ / conf	7,90	6,90



PRIMI PIATTI

Sfornato agli asparagi 500 g	€ / conf	4,90	4,29
Gnocchetti all'ortica 1 kg	€ / conf	3,90	3,49
Ravioli di carne al vapore 200 g	€ / conf	4,90	3,99
Ravioli Shao Mai al vapore 200 g	€ / conf	5,19	4,29
Tortello al ragù di vitello 300 g	€ / conf	7,69	6,49



SNACK

Torta salata zucchine e formaggio 700 g	€ / conf	4,98	3,99
Involtni primavera con mazzancolle 225 g	€ / conf	4,79	3,99
Onion rings classici 1 kg	€ / conf	6,99	5,99
Pizza Tris Bufala, Contadina, Paesana 3 pz 1,2 kg	€ / conf	11,90	9,90
Pizzette pasta sfoglia 1 kg	€ / conf	6,90	5,99



VERDURE

Fagiolini extra-fini minute Bonduelle 1kg	€ / conf	3,99	3,49
Carotine extra fini minute Bonduelle 1kg	€ / conf	3,49	2,99
Minestrone Bonduelle 1kg	€ / conf	2,99	2,69
Piselli extra fini minute Bonduelle 1kg	€ / conf	4,29	3,69
Spinaci foglia porzionati Bonduelle 1kg	€ / conf	3,29	2,89



PESCE

Polpo intero eviscerato peso vario	€ / kg	22,50	18,90
Alici panate 500 g	€ / conf	6,90	5,89
Bistecca di merluzzo grigliata limone rosmarino 250 g	€ / conf	4,69	3,99
Calamaro patagonico tagliato 850 g	€ / conf	14,90	12,90
Code gambero Argentina C1 "Bordo" 400 g	€ / conf	10,90	9,50
Filetto di halibut 600 g	€ / conf	16,90	14,90
Misto scoglio al naturale 300 g	€ / conf	4,49	3,99
Polpette di pesce Fresta 240 g	€ / conf	4,69	3,99
Verdesca trance peso vario	€ / kg	8,50	7,50



CARNI E SUGHI

Petto di anatra 600 g peso vario	€ / kg	22,50	19,50
Burger di chianina You&Meat 150 g	€ / conf	3,29	2,99
Cotoletta di pollo Aia 1 kg	€ / conf	8,49	7,49
Ragu' di manzo 1kg	€ / conf	12,35	10,90
Rollini di pollo con salsiccia 800 g peso vario	€ / kg	15,50	12,90



Fragole 1kg	€ / conf	3,69	2,99
Semifreddo yogurt frutti bosco 2pz 180 g	€ / conf	4,19	3,49
Gelati G7 monodose ai vari gusti	€ / conf	1,29	0,99
Torta cocco e nocciola 1,2 kg	€ / conf	18,90	16,90
Krapfen albicocca 528 g (6pz)	€ / conf	3,99	3,59



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Filetto di orata 120/160 peso vario	€ / kg	28,50	22,50
Asparagi bianchi puliti 1 kg	€ / conf	12,90	9,90
Crostata alle fragole rotonda 1,5 kg	€ / conf	18,90	14,90
Gamberi boreali cotti 500 g	€ / conf	11,95	9,45
Surimi chele di granchio impanate 1 kg	€ / conf	8,90	6,99



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.

