

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Maggio



Seppia: il mollusco amico della linea



In questo mese il caldo inizia a farsi sentire e la prova costume è alle porte. Sbirciando tra i prodotti proposti tra le offerte di maggio, troviamo le seppie: un ottimo ingrediente per piatti caldi e insalate fredde salutari e saporiti!

La seppia è un mollusco cefalopode dalla forma allungata privo di conchiglia esterna. Il suo mantello assume diverse colorazioni, che possono variare anche in base all'ambiente in cui si trova, come forma di mimetismo.

All'interno del corpo si trova una conchiglia, conosciuta come "osso di seppia", anch'essa di forma allungata, che permette all'animale di regolare il galleggiamento.

In cucina, la seppia è molto apprezzata per la sua versatilità legata al sapore delicato e alla consistenza morbida, oltre che per le sue ottime proprietà nutrizionali. In cucina si utilizzano sia il corpo

sia i tentacoli, privati delle interiora, del rostro e degli occhi.

All'interno del corpo della seppia, spesso, è possibile trovare una sacca contenente un liquido vischioso e marrone molto scuro, conosciuto come "nero di seppia". Questa sostanza viene prodotta dall'animale per difesa ed è composta principalmente da melanina, la stessa sostanza che dà colore alla nostra pelle, ma anche muco e vari aminoacidi. È commestibile ed utilizzato in cucina soprattutto come condimento di primi piatti.

Dal punto di vista nutrizionale, le seppie sono un'eccellente fonte di proteine di alto valore biologico (circa il 14%) quasi prive di carboidrati e grassi (circa l'1,5%). Presentano invece un contenuto moderato di colesterolo. La restante parte del peso è composta d'acqua. Contengono molti sali mine-

rali tra cui potassio, fosforo, calcio, magnesio, zinco e rame.

Viste le loro caratteristiche, sono sicuramente un alimento ipocalorico perfetto per la preparazione di piatti sani e veloci, in quanto la cottura alla piastra o in acqua bollente non richiede più di 15 minuti (tempo variabile in base alla grandezza della seppia).

Esempio di un pasto bilanciato:

Insalata di seppie, da gustare fredda o tiepida:

- 150 g di seppie scongelate da sbollentare
- 200 g di verdure fresche miste (es. carote, sedano, zucchine)
- 200 g di patate da lessare

Dott.ssa Martina Sanson

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

Gnocchetti con polpa di granchio



Un piatto che sa di mare e di prelibatezza. Gnocchetti avvolti dal sapore delicato della polpa di granchio, ravvivati dal colore e dalla freschezza del pomodoro e serviti in una presentazione che sorprende anche lo sguardo.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 5 persone:

1 kg di gnocchetti

300 g di polpa di granchio oceanico

300 g di pomodorini

Prezzemolo fresco

Olio extravergine di oliva

Sale q.b.

(Facoltativo) una leggera macinata di pepe bianco

Preparazione

1. Lava i pomodorini e tagliali a metà o in quattro, a seconda della grandezza.
2. In una padella ampia scalda un filo di olio extravergine di oliva e fai saltare i pomodorini a fuoco medio per circa 5 minuti, finché risultano morbidi ma ancora integri.
3. Unisci la polpa di granchio, mescola delicatamente e lascia insaporire per 3-5 minuti. Regola di sale e, se gradito, aggiungi una leggera macinata di pepe bianco.
4. Cuoci gli gnocchetti in abbondante acqua salata. Quando salgono in superficie, scolali e trasferiscili direttamente nella padella con il condimento.
5. Manteca il tutto a fuoco dolce per circa un minuto. A fine cottura aggiungi il prezzemolo fresco tritato.

Impiattamento

Per una presentazione scenografica ed elegante, servi gli gnocchetti nel guscio pulito di un granciporro, precedentemente lavato. Completa il piatto con un filo di olio extravergine di oliva a crudo e una fogliolina di prezzemolo fresco.

Un piatto facile e raffinato, che esalta la delicatezza della polpa di granchio con la freschezza del pomodoro.

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

ANTIPASTI

Tonno affumicato 100 g	€ / conf	4,99	4,49
Crema con dentice 200 g	€ / conf	5,99	5,39
Filetti acciughe cantabrico 50 g	€ / conf	3,20	2,69
Insalata capricciosa 160 g	€ / conf	1,90	1,69
Salsa maionese al pepe nero Biffi 180 g	€ / conf	2,49	2,19



PRIMI PIATTI

Lasagne al salmone 500 g	NOVITÀ	€ / conf	4,99	4,49
Crespelle ai funghi 300 g (4pz)		€ / conf	2,99	2,69
Crespelle al salmone 300 g (4pz)		€ / conf	3,79	3,29
Crespelle pomodoro e mozzarella 300 g (4pz)		€ / conf	2,99	2,69
Crespelle prosciutto e mozzarella 300 g (4pz)		€ / conf	2,99	2,69
Crespelle ricotta e spinaci 300 g (4pz)		€ / conf	2,99	2,69
Ricciole ricotta e spinaci La Sfoglina 500 g		€ / conf	5,89	4,99



SNACK

Patate Patasnella Sfoglie saporite 500 g	NOVITÀ	€ / conf	2,69	2,29
Pizza DL Margherita Integrale Bio 340 g		€ / conf	3,99	3,59
Salatini Sfoglia 1 kg		€ / conf	7,90	6,99
Soavelli funghi e mozzarella 200 g (4pz)		€ / conf	1,49	1,29
Soavelli pomodoro e mozzarella 200 g (4pz)		€ / conf	1,49	1,29
Soavelli prosciutto e mozzarella 200 g (4pz)		€ / conf	1,49	1,29
Topolino le croccomagie 600 g		€ / conf	2,69	2,29



VERDURE

Carciofi a spicchi 1 kg		€ / conf	4,49	3,99
Coccole Bonduelle spinaci fagiolini broccoli 300 g		€ / conf	4,49	3,99
Fagiolini finissimi Green Ice 1 kg		€ / conf	2,99	2,69
Grigliatissima di verdure Gias 1 kg		€ / conf	4,59	3,99
Insalata russa Green Ice 1 kg		€ / conf	2,49	2,19



PESCE

Cappesante Pacifico m/g 30/40 400 g	€ / conf	11,90	9,90
Code mazzancolle tropicali svenate 36/40 750 g	€ / conf	12,90	10,90
Filetto di branzino 120/160 peso variabile	€ / kg	29,50	24,90
Fishburger di tonno 170 g	€ / conf	3,49	2,99
Granchio oceanico polpa 300 g	€ / conf	13,90	11,90
Merluzzo gratinato rosmarino e limone 360 g	€ / conf	4,29	3,69
Polpo oceanico cotto e tagliato 400 g	€ / conf	15,90	13,90



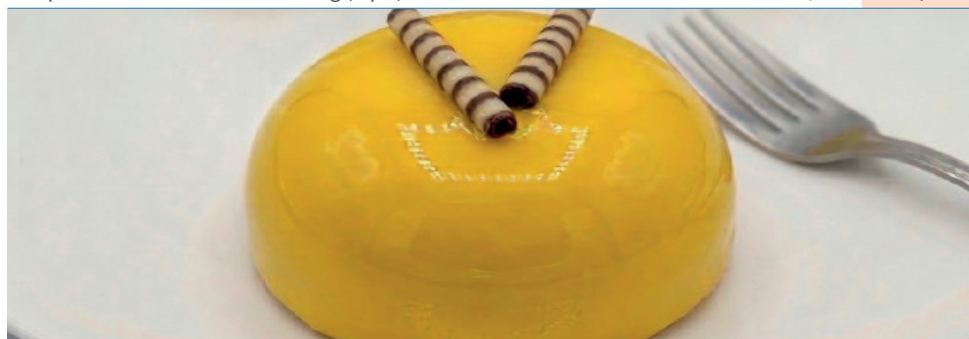
CARNI E SUGHI

Tagliata di pollo con verdure 250 g	€ / conf	4,49	3,99
Galletti Vallespluga "A" 500/600 peso variabile	€ / kg	8,50	7,50
Sugo ai crostacei 300 g	€ / conf	5,39	4,69
Sugo alla pescatora 1 kg	€ / conf	14,90	12,90
Sugo cacio e pepe 500 g	€ / conf	7,29	6,49



DESSERT

Semifreddo mango e passion fruit 180 g (2pz)	NOVITÀ	€ / conf	4,59	3,99
Biscotto panna e cacao Lattebusche 400 g (8pz)		€ / conf	4,29	3,69
Cono amarena Lattebusche 420 g (6pz)		€ / conf	4,09	3,49
Cono croccante alle mandorle 350 g (5pz)		€ / conf	3,99	3,49
Cono panna Lattebusche 420 g (6pz)		€ / conf	4,09	3,49
Cono panna e cacao Lattebusche 420 g (6pz)		€ / conf	4,09	3,49
Cono yogurt e frutti di bosco Lattebusche 420 g (6pz)		€ / conf	4,09	3,49
Minibiscotto panna Lattebusche 240 g (8pz)		€ / conf	3,29	2,89
Ministeco mandorle Lattebusche 300 g (6pz)		€ / conf	4,59	3,99
Ricoperto Lattebusche 300 g (6pz)		€ / conf	3,29	2,89
Ricoperto menta Lattebusche 300 g (6pz)		€ / conf	3,29	2,89



OFFERTISSIME! Sconti dal 20% su:

Seppie oceaniche 13/20 800 g	€ / conf	11,90	9,50
Fritto misto dell'orto Paren 1 kg	€ / conf	6,49	4,99
Gnocchetti 1 kg	€ / conf	3,90	2,99
Insalata ai cereali Orogel 1 kg	€ / conf	6,39	4,99
Tortello al ragu' di cortile 300 g	€ / conf	7,69	5,99



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.

