

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Giugno



Rubrica di Salute & Benessere

Gamberi e mazzancolle



Esempio di pasto bilanciato:

- 80 g di riso integrale
- 200 g di carote o zucchine
- 150 g di gamberi o mazzancolle

Gamberi e mazzancolle sono dei crostacei molto pregiati con delle caratteristiche e peculiarità simili. Sono perfetti per creare in estate tante ricette facili e gustose tra cui piatti freddi o insalate versatili, perfetti anche per pranzi salutari fuori porta.

La morfologia di questi due crostacei è molto simile per cui è facile confonderli, tuttavia presentano alcune differenze.

Le mazzancolle crude hanno un colore grigio-marrone che vira al rosso dopo la cottura, mentre i gamberi hanno un colore aranciato anche da crudi che tende ad impallidire con il calore della cottura. Inoltre, le mazzancolle hanno due lunghe antenne filiformi, mentre i gamberi ne hanno quattro, di cui due lunghe e due corte. I gamberi sono crostacei molto diffusi sia in mare che negli oceani, tollerano bene un ampio range

di temperature; le mazzancolle invece vivono in ambienti temperati e sono molto diffuse nel nostro mare Mediterraneo. C'è una piccola differenza anche nel sapore: i gamberi hanno un gusto più deciso rispetto alle mazzancolle e una carne più soda.

Dal punto di vista nutrizionale hanno caratteristiche sovrapponibili. Sono alimenti ricchi di proteine, circa il 20%, povere di grassi e a basso contenuto calorico. Hanno un significativo contenuto di colesterolo, circa 150 mg in 100 g di alimento, per cui vanno consumati con moderazione e alternati ad altri prodotti ittici nel piano alimentare settimanale, in particolare per chi soffre di ipercolesterolemia o altre alterazioni dei livelli lipidici nel sangue. Sono un'ottima fonte di sali minerali come sodio, potassio, calcio e fosforo.

Il colore rosso della carne di maz-

zancolle e gamberi è dovuto al contenuto di *astaxantina*, una molecola appartenente alla famiglia dei carotenoidi che questi crostacei accumulano perché si nutrono di microalghe che ne contengono. Le proprietà antiossidanti dell'*astaxantina* sono così spiccate da essere addirittura venduta come integratore.

Il basso contenuto calorico, la ricchezza di proteine e la velocità di cottura rende la carne di questi crostacei perfetta per la preparazione di piatti veloci e genuini. Il prodotto surgelato permette di garantire una perfetta conservazione sia organolettica che nutrizionale di questo alimento, che risulta estremamente delicato, aumentandone anche la sicurezza.

Dott.ssa Martina Sanson

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

Ricetta del mese

Filetto di trota con riso, lime e sesamo



Un piatto equilibrato e raffinato, ideale per la tua quotidianità. Il filetto di trota, rosolato in padella fino a doratura, viene servito con riso bianco profumato e arricchito da note fresche di lime ed erbe aromatiche. Una ricetta semplice, curata e sempre attuale.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 4 filetti di trota salmonata (170-180g l'uno)
- 280 g di riso bianco (basmati o parboiled)
- 2 lime
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale e pepe
- Qualche pomodorino ciliegino
- Basilico fresco o prezzemolo
- Semi di sesamo

1. Cuocere il riso in acqua salata, scolarlo e tenerlo al caldo.
2. Asciugare i filetti di trota con carta da cucina e marinarli leggermente con un filo di olio dal lato della polpa.
3. Scaldare bene una padella antiaderente. Disporre i filetti dalla parte della pelle e cuocere a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, senza muoverli, finché la pelle risulta ben dorata e croccante.
4. Girare i filetti e completare la cottura per 2 minuti sul lato della polpa. Salare e pepare leggermente.
5. Tostare velocemente i semi di sesamo in una padella asciutta. Impiattare e servire ben caldo con un filo di olio extravergine a crudo.

Servire il filetto di trota con il riso bianco e completare con semi di sesamo, basilico fresco e spicchi di lime per una nota agrumata finale.

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

ANTIPASTI

Salmone affumicato a fette 90 g	€ / conf	4,39	3,89
Filetti di alici marinate 150 g	€ / conf	3,99	3,59
Salsa rucola e sapore di granchio 200 g	€ / conf	2,29	1,99
Sarde in saor 200 g	€ / conf	3,99	3,49
Salsa con tonno 160 g	€ / conf	1,90	1,69



PRIMI PIATTI

Tortello pesto al basilico e stracciatella 300 g	NOVITÀ € / conf	7,69	6,90
Cous cous di verdure Bocon 600 g	€ / conf	4,69	4,19
Gnocchi caserecci 1 kg	€ / conf	3,90	3,49
Lasagne di mare 500 g	€ / conf	5,79	5,19
Orecchiette alle cime di rapa 500 g	€ / conf	2,79	2,49



SNACK

Polpettine di melanzane 500 g	€ / conf	5,99	5,29
Barchette patate Patasnella 600 g	€ / conf	2,79	2,39
Fiori di zucca in pastella 275 g	€ / conf	3,99	3,59
Pizzette margherita 500 g	€ / conf	4,69	3,99
Roesti caserecci 600 g	€ / conf	4,49	3,99



VERDURE

Zucchine grigliate Gias 1 kg	€ / conf	4,19	3,69
Burger agli spinaci 2 pz Kioene 160 g	€ / conf	1,99	1,79
Ceci minute Bonduelle 1 kg	€ / conf	4,69	3,99
Contorno leggerezza Orogel 1 kg	€ / conf	5,99	5,39
Spinaci cubettati Green Ice 1 kg	€ / conf	2,59	2,29



PESCE

Insalata di mare 800 g	€ / conf	13,60	11,90
Anelli di totano alla Romana 500 g	€ / conf	4,49	3,99
Code mazzancolle Tropicali sgusciate precotte 31/35 750 g	€ / conf	13,90	11,90
Cozze Cile sgusciate iqf 450 g	€ / conf	5,99	5,29
Filetto di trota iridea salmonata 240/260 peso variabile	€ / kg	21,00	18,50
Fishburger di branzino 170 g	€ / conf	3,49	2,99
Orate eviscerate 300/400 peso variabile	€ / kg	17,50	15,75
Salmone keta trance peso variabile	€ / kg	15,50	13,50
Seppie pulite peso variabile	€ / kg	18,50	16,50



CARNI

Costine suino cotte Aia 1 kg	€ / conf	10,49	8,99
Burger di angus You&Meat 150 g	€ / conf	3,19	2,69
Cordon Bleu Aia 960 g	€ / conf	8,49	7,49
Condiscoglio ai frutti di mare 450 g	€ / conf	4,99	4,49
Sugo d'anatra 1 kg	€ / conf	19,90	16,90




lattebusche

OFFERTISSIME! Sconti a partire da 20%

Gamberi Argentina L1 "Bordo" 2 kg	€ / conf	35,90	28,50
Crostata alla frutta rotonda 1,5 kg	€ / conf	18,90	14,90
Crudità di scampi Sicilia 200 g	€ / conf	12,90	9,90
Latterino 1 kg	€ / conf	4,90	3,90
Patate fritte 6/6 julienne McCain 2,5 kg	€ / conf	6,90	5,49



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.

