

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di *Luglio*



Rubrica di Salute & Benessere

Tonno: in tavola un pesce straordinario



Con la sua carne soda e saporita e la grande versatilità nelle preparazioni, il tonno è sicuramente uno dei pesci azzurri più apprezzati per la realizzazione di insalate e piatti freschi e leggeri, ideali durante la stagione estiva.

È un pesce d'acqua salata diffuso nei mari di tutto il mondo, compreso il Mar Mediterraneo, dove è possibile pescare il tonno rosso, considerato il più pregiato. Un'altra varietà molto nota è il "tonno pinna gialla", tipico delle acque degli oceani temperati come l'Atlantico, il Pacifico e l'Indiano, ampiamente utilizzato nell'industria alimentare grazie alle sue carni particolarmente adatte alla conservazione.

La carne di tonno è ricca di proteine ad alto valore biologico (oltre il 20%) e la sua componente grassa è costituita principalmente da acidi grassi mono e polinsaturi, tra cui

spiccano gli **Omega-3 EPA e DHA**. Inoltre è una **fonte importante di vitamina A, vitamina D, vitamine del gruppo B, fosforo, calcio e ferro**. Questa composizione conferisce al tonno un buon potere saziante, rendendola adatta anche a un regime alimentare ipocalorico.

Il tonno è un prodotto estremamente versatile e mantiene buona parte delle sue qualità nutrizionali sia cotto sia conservato in scatola. Il pesce fresco resta, ovviamente, la scelta migliore: scottato oppure crudo, ad esempio in tartare. In questo caso, è fondamentale che il prodotto sia stato preventivamente abbattuto. Il tonno in scatola, invece, viene dapprima cotto al vapore e successivamente conservato in un liquido di governo — generalmente eliminato dopo l'apertura — che può essere salamoia (acqua e sale) oppure

olio vegetale (spesso extravergine di oliva...) e aromi. In questo processo, parte degli acidi grassi essenziali può andare parzialmente persa, disperdendosi nel liquido di conservazione che, a sua volta, tende ad aumentare il contenuto di sale del prodotto.

I prodotti in scatola risultano quindi pratici e versatili, ma è consigliabile consumarli con moderazione e non sostituirli abitualmente al prodotto fresco o surgelato.

Esempio di pasto bilanciato:

- 150 gr di tonno alla piastra
- 200 gr di patate al forno
- 80gr di insalata verde

Dott.ssa Martina Sanson

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

Spaghetti con vongole e bottarga



Un classico della cucina di mare, pronto in pochi minuti. Le vongole, già pronte all'uso, si sposano con il gusto intenso e raffinato della bottarga di muggine macinata.

Una combinazione semplice ed elegante, per trasformare un piatto quotidiano in una vera esperienza di gusto.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 25 minuti

Ingredienti per 5 persone:

- 500 g di spaghetti
- 400 g di vongole sgusciate
- 1 vasetto di bottarga di muggine da 30 g
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Peperoncino (a piacere)
- 25 g di prezzemolo tritato Sucor
- Sale q.b.

Procedimento:

1. Porta a ebollizione abbondante acqua salata e cuoci gli spaghetti al dente.
2. Prepara il soffritto in una padella capiente: scalda un filo d'olio con gli spicchi d'aglio e, se ti piace, un pizzico di peperoncino secco o fresco.
3. Aggiungi le vongole senza guscio e falle insaporire per 3–4 minuti a fuoco medio.
4. Scola gli spaghetti e trasferiscili direttamente in padella. Mescola bene per far legare i sapori, aggiungendo un filo di acqua di cottura per rendere il tutto più cremoso.
5. Spegni il fuoco e aggiungi la bottarga macinata, mescolando delicatamente per distribuire tutto il suo aroma.
6. Impiatta e completa con prezzemolo fresco tritato e un filo di olio extravergine.

ANTIPASTI

Sgombro affumicato pepe 200 g	€ / conf	7,90	6,90
Bottarga di muggine macinata 30 g	€ / conf	6,95	6,19
Nero di seppia 8 g	€ / conf	1,44	1,29
Salsa ai gamberi 200 g	€ / conf	2,49	2,19
Salsa tonnata Biffi 180 g	€ / conf	2,49	2,19



PRIMI PIATTI

Linguina allo scoglio 550 g	€ / conf	3,79	3,29
Cappellaccio cappesante, zucchine, pomodoro 300 g	€ / conf	7,99	7,19
Lasagne alla bolognese 600 g	€ / conf	4,99	4,29
Spaghetti di riso, verdura e carne 250 g	€ / conf	4,99	4,29
Tortello al ragu' di vitello 300 g	€ / conf	7,69	6,90



SNACK

Barchette patate Patasnella 600 g	€ / conf	2,79	2,29
Happy mix fantastici quattro 500 g	€ / conf	4,29	3,69
Mozzarella in carrozza con prosciutto 6 pz 600 g	€ / conf	9,90	8,49
Pranzotti alla pizzaiola 500 g	€ / conf	3,29	2,89
Torta salata zucchine e formaggio 700 g	€ / conf	4,98	4,29



Pata Snella
da sempre in forno

VERDURE

Fagiolini finissimi Alma Bio 450 g	€ / conf	1,89	1,69
Funghi porcini tagliati a meta' 300 g	€ / conf	7,90	6,90
Piselli finissimi Alma Bio 450 g	€ / conf	1,99	1,79
Minestrone 12 verdure Alma Bio 450 g	€ / conf	1,89	1,69
Spinaci foglia Alma Bio 450 g	€ / conf	1,89	1,69



Almaverde
bio

PESCE

Branzini eviscerati 600 / 800 peso variabile	€ / kg	23,50	19,90
Vongole del Pacifico senza guscio 400 g	€ / conf	6,99	6,29
Code gambero Argentina C1 "Bordo" 400 g	€ / conf	10,90	9,49
Filetto di merluzzo nordico peso variabile	€ / kg	19,20	16,90
Frittura mista infarinata 1 kg	€ / conf	20,90	18,50
Gamberi sgusciati Argentina svenati 500 g	€ / conf	14,90	12,50
Salmone con carciofi e patate 250 g	€ / conf	5,29	4,69
Scampi Scozia 21/30 400 g	€ / conf	8,90	7,89
Tartare di tonno pinne gialle 100 g	€ / conf	5,99	5,19



CARNI

Nuggets di pollo 180 g	€ / conf	1,89	1,49
Burger di Chianina You&Meat 150 g	€ / conf	3,29	2,69
Petto di pollo ai limoni con patate 250 g	€ / conf	4,99	4,29
Polpette alla sorrentina 250 g	€ / conf	4,29	3,69
Spinacine Aia 1 kg	€ / conf	8,49	6,99





**Tutta la gamma
Gelati Indianino
in offerta!**

indianino
dal 1968

**SCONTI
a partire DAL**

-10%

OFFERTISSIME! Sconti a partire dal 20%

Polpo intero eviscerato peso variabile	€/ kg	22,50	17,90
Anelli di totano Atlantico 900 g	€/ conf	13,90	10,90
Arrosticini di ovino 1 kg	€/ conf	26,50	19,90
Contorno leggerezza Orogel 1kg	€/ conf	5,99	4,69
Melanzane grigliate Gias 1kg	€/ conf	4,19	3,19
Paella 1,5kg	€/ conf	9,45	7,49



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 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.

