

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di
Luglio



ANTIPASTI

Bottarga di muggine macinata 30 g	€ / conf	6,95	5,99
Insalata russa 160 g	€ / conf	1,90	1,69
Salsa tartara Biffi 180 g	€ / conf	2,29	1,99
Salsa con tonno 160 g	€ / conf	1,90	1,69



PRIMI PIATTI

Orecchiette alle cime di rapa 500 g	€ / conf	2,79	2,49
Crespelle spinaci e ricotta 750 g (10 pz)	€ / conf	6,90	5,98
Ravioloni con bufala e spinaci 400 g (9 pz)	€ / conf	5,29	4,69
Ricciole ricotta e spinaci La Sfogliana 500 g	€ / conf	5,49	4,90
Sfornato del pescatore 1 kg	€ / conf	8,90	7,90



SNACK

Mini roll greci Jui-Sì formaggio e spinaci 450 g	€ / conf	3,49	2,99
Anelli di cipolla classici onion rings 1 kg	€ / conf	6,99	6,29
Margherita integrale bio doppia lievitazione 340 g	€ / conf	3,99	3,59
Polpettine di melanzane Prontoformo 500 g	€ / conf	5,99	5,39
Torta rustica erbazzone reggiano 500 g	€ / conf	3,99	3,29



VERDURE

Fagiolini finissimi Almaverde Bio 450 g	€ / conf	1,79	1,59
Minestrone 12 verdure Almaverde Bio 450 g	€ / conf	1,79	1,59
Piselli finissimi Almaverde Bio 450 g	€ / conf	1,99	1,79
Spinaci foglia Almaverde Bio 450 g	€ / conf	1,79	1,59



PESCE

Fishburger di orata 170 g	€ / conf	3,49	2,99
Anelli di totano atlantico 900 g	€ / conf	11,90	10,50
Crudità di gambero rosa di Sicilia 200 g	€ / conf	10,90	9,50
Filetti di alaccia asiatica 800 g	€ / conf	7,19	6,39
Filetti di sgombro peso variabile	€ / kg	13,50	11,90
Gamberi Argentina sgucciati e svenati 20/40 1 kg	€ / conf	26,90	23,90
Il fritto di pesce in vassoio 800 g	€ / conf	17,90	15,90
Polpo indopacifico cotto e tagliato 400 g	€ / conf	13,90	11,90
Seppie pulite indopacifiche 13/20 800 g	€ / conf	11,90	9,90



CARNI

Cotoletta di pollo Aia 1 kg	€ / conf	7,90	6,99
Burger di Chianina You & Meat 150 g	€ / conf	2,99	2,69
Hamburger Manzo & Suino & Formaggio 300 g (4 pz)	€ / conf	3,49	2,99
Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	5,90	5,29
Trippa di bovino cotta 1 kg	€ / conf	7,90	6,99





**Tutta la gamma
Gelato da Sogno
in offerta!**

**SCONTI
a partire DAL
-10%**

OFFERTISSIME! Sconti a partire dal 20%

Canestrelli mezzo guscio Isola di Man 800 g	€ / conf	22,50	17,90
Barchette patate Patasnella 600 g	€ / conf	2,79	2,19
Marlin striato trance peso variabile	NOVITÀ € / kg	15,00	11,90
Melanzane grigliate Survel 1 kg	€ / conf	4,19	3,29
Patate Super crunch Aviko 2,5 kg	€ / conf	6,98	5,49



Spaghetti con Marlin alla mediterranea



I tranci di Marlin sono ideali per preparare ottimi sughi alla mediterranea con i quali condire paste saporite. Possiamo anche grigliarli sulla piastra o in padella, oppure impanarli e friggerli come cotolette golose.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 20 minuti

Ingredienti per 4 persone:

400 g di pasta

2 tranci di marlin

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cipolla rossa

10 mandorle pelate

200 g di pomodorini ciliegino, tagliati a metà

100 g di olive nere denocciolate

2 cucchiaini di capperi

1 cucchiaino di origano secco

a piacere Parmigiano Reggiano grattugiato

Procedimento:

In un'ampia padella antiaderente rosoliamo a fuoco dolce la cipolla rossa affettata sottile con olio extravergine di oliva.

Aggiungiamo i pomodorini con un pizzico di sale e cuociamo per circa cinque minuti.

Aggiungiamo le trancie di marlin tagliate a cubetti, le olive e i capperi e cospargiamo con l'origano secco.

Mescoliamo e regoliamo di sale e pepe per insaporire. Il sugo sarà pronto in circa 15 minuti.

Scoliamo la pasta al dente e la saltiamo in padella mescolandola bene.

Infine, aggiungiamo una manciata di mandorle tritate e una generosa cucchiata di parmigiano per completare questa appetitosa pasta alla mediterranea.

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

Alla scoperta dello straordinario Marlin



Una buona idea per arricchire i nostri piatti estivi con un'eccellente fonte di proteine è il Marlin, un pesce poco conosciuto ma estremamente versatile e facile da preparare.

IL MARLIN

Si tratta di una creatura marina di grandi dimensioni, che può raggiungere lunghezze sbalorditive di 5 metri e 800 kg di peso. Queste sue caratteristiche lo rendono estremamente popolare nella pesca sportiva a canna, condotta con la tecnica a traina. Il suo habitat ideale sono le acque profonde e calde dell'Oceano Atlantico, Indiano e Pacifico. Appartiene alla stessa fami-

glia del pesce spada, con cui condivide le caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Si tratta di carni compatte e saporite, molto magre ma con una componente grassa di grande qualità: il colesterolo è praticamente assente, mentre rimangono elevate le quantità di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi, essenziali per la salute del nostro organismo. Le proteine sono di alto valore biologico, e compongono il 20% circa in peso di questo straordinario alimento. Non va sottovalutata la componente vitaminica, di cui possiamo citare le vitamine A, B6, B12, Niacina, e la componente minerale, che annovera potassio, fo-

sforo, calcio, ferro, selenio. Essendo molto compatta, la carne del Marlin è perfetta per cotture molto veloci e genuine come ai ferri o alla piastra. È ottimo anche rosolato in padella, magari con delle verdure, mangiato da solo oppure tagliato a cubetti ed utilizzato come condimento per primi piatti salutari e gustosi.

Esempio di pasto bilanciato:

- 150 g di Marlin alla griglia
- 200 g di melanzane grigliate
- 200 g di patate

Dott.ssa Martina Sanson

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

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.

