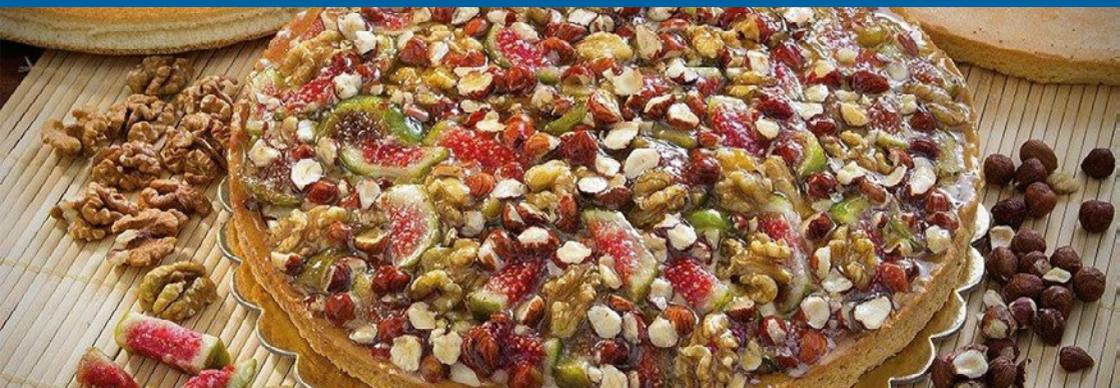


FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di *Settembre*



ANTIPASTI

Baccalà mantecato 200 g	€ / conf	5,99	5,39
Filetti di alici marinate 150 g	€ / conf	3,59	3,19
Insalata russa 160 g	€ / conf	1,90	1,69
Salmone affumicato a fette 90 g	€ / conf	4,39	3,90
Sarde in saor 300 g	€ / conf	4,45	3,90



PRIMI PIATTI

Fiordiprimi - tutta la gamma di primi piatti pronti a partire da	€ / conf	3,49	2,99
--	----------	-----------------	-------------



SNACK

Olive ripiene all'ascolana 1 kg	€ / conf	7,90	6,99
Pizzette di pasta sfoglia 1 kg	€ / conf	6,90	5,99
Softcroc alla pizzaiola "mozzarella e pomodoro" 450 g	€ / conf	2,99	2,69
Strudel di pasta sfoglia con zucchine e prosciutto 550 g	€ / conf	6,49	5,49
Strudel vegetariano 550 g	€ / conf	6,49	5,49



VERDURE

Grigliatissima di verdure Gias 1 kg	€ / conf	4,59	3,99
Contorno leggerezza Orogel 1 kg	€ / conf	5,89	4,99
Funghi famigliola gialla Boscobuono 1 kg	€ / conf	5,69	4,99
Gran misto funghi con porcini Asiago 300 g	€ / conf	2,49	1,99
Piselli fini Green Ice 1 kg	€ / conf	2,99	2,69



PESCE

Tartare di tonno pinne gialle 100 g	€ / conf	5,99	5,39
Cappesante del Pacifico Mezzo guscio 30/40 400 g	€ / conf	11,90	10,49
Code di gambero Argentina C1 congelate a bordo 400 g	€ / conf	9,90	8,90
Filetti di branzino 120/160 g peso variabile	€ / kg	21,50	18,90
Fishburger di salmone 170 g	€ / conf	3,89	3,49
Orate eviscerate 300/400 g peso variabile	€ / kg	16,50	14,50
Pesce spada a trance peso variabile	€ / kg	18,50	16,50
Surimi chele di granchio impanate 1 kg	€ / conf	8,90	7,90
Vongole del Pacifico White con guscio 1 kg	€ / conf	5,99	4,99



CARNI

Striscioline di pollo precotte e panate 1 kg	€ / conf	11,90	10,71
Cotoletta di pollo Giga Perdix 250 g	€ / conf	3,39	2,99
Ragù di manzo 1 kg	€ / conf	11,49	9,90
Sugo cacio e pape Laboratorio Tortellini 500 g	€ / conf	7,29	6,49



Ravioli Shao Mai al vapore 200 g	NOVITÀ	€ / conf	5,19	4,59
Riso alla cantonese 250 g	NOVITÀ	€ / conf	3,99	3,59
Pollo alle mandorle 250 g	NOVITÀ	€ / conf	5,19	4,59
Spaghetti di soia con verdure 250 g	NOVITÀ	€ / conf	4,99	4,49



OFFERTISSIME! Sconti a partire da 20%

Pesce misto crudo per fritto 800 g	€ / conf	14,00	10,90
Carciofi cuori 750 g	€ / conf	5,90	4,49
Crostata di fichi e noci rotonda 1,4 kg	€ / conf	16,90	13,50
Nasello atlantico peso variabile	€ / kg	8,50	6,80
Patate fritte Fry'n'Dip 2,5 kg	€ / conf	7,90	6,29



Nasello alla napoletana



Il nasello ha una carne bianca, delicata e leggera, simile al merluzzo. Vi proponiamo un piatto delizioso che unisce al nasello il sapore intenso dei pomodori maturi, delle olive nere e dei capperi, creando un'armonia di sapori.

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione e cottura: 35 minuti

Ingredienti per 5 porzioni:

1 kg di nasello atlantico

500 g di pomodori pelati

50 g di olive nere sott'olio denocciolate

30 g di capperi dissalati

1 cipolla piccola

olio extravergine d'oliva

q.b. prezzemolo tritato

q.b. sale e pepe

peperoncino a piacere

In una padella capiente, versa un filo generoso di olio evo e soffriggi la cipolla tritata finemente. Se ti piace aggiungi del peperoncino. Aggiungi i pomodori pelati, schiacciandoli leggermente con una forchetta. Lascia cuocere per circa dieci minuti a fuoco medio, finché il sugo non si addensa leggermente.

Unisci al sugo i capperi dissalati e le olive nere. Se preferisci un piatto più ricco, puoi aggiungere anche pinoli e uvetta, che donano un tocco dolce ed elegante al piatto.

Adagia le fette di nasello nella padella con il sugo, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti. Non mescolare troppo per evitare che il nasello si sfaldi, ma scuoti la padella quando serve.

A fine cottura, aggiungi una generosa manciata di prezzemolo tritato. Regola di sale e pepe e portalo in tavola con del pane a fette tostato per raccogliere il sugo.

Sapori d'Oriente

Il grande interscambio culturale di cui è protagonista il nostro tempo ci dà la possibilità di venire in contatto con tradizioni, usanze e cucine distanti decine di migliaia di chilometri da noi, semplicemente uscendo di casa.

LA CUCINA CINESE

Una delle cucine più in voga in questi anni è di sicuro quella orientale, molto variegata e lontana dalla tradizione occidentale, come le terre da cui proviene. Parliamo in particolare di quella cinese.

In questo tipo di cucina, l'apporto di carboidrati si basa sostanzialmente sull'utilizzo del riso, un cereale privo di glutine, facilmente digeribile, utilizzato come tale o sotto forma di farina per la preparazione di pane, pastelle, sfoglie, ecc. Al riso si affianca l'utilizzo del grano e di altri cereali, ma con un'incidenza molto minore.

Altro ingrediente fondamentale della cucina cinese è la soia, un legume al alto contenuto proteico utilizzato come farina, come semi o anche come baccelli interi (edamame); dalla sua fermentazione si ottiene la famosa salsa di soia, un condimento molto sapido che, unito



al sapiente impiego di spezie e verdure, permette una limitazione considerevole del sale. Oltre alla soia, nella cucina cinese l'apporto proteico deriva dal pesce e dalla carne di manzo, maiale e pollo, sempre serviti in piccoli pezzi o come ripieno dei tipici ravioli. Questo metodo di preparazione permette di non far mai comparire strumenti taglienti in tavola, considerati oggetti pericolosi non adatti al clima conviviale e sereno che deve essere mantenuto durante i pasti.

Nella cultura cinese, il cibo non serve semplicemente per saziarsi, ma anche un mezzo attraverso cui mantenere l'organismo in salute. Questa mentalità si riflette, per esem-

pio, sui metodi di cottura tradizionali, in particolare la piastra ed il vapore, che tendono a preservare molto le qualità nutrizionali degli alimenti.

La cucina cinese quindi, è una valida alternativa a quella tradizionale, avendo cura di scegliere i piatti più semplici e genuini.

Esempio di pasto bilanciato:

- 125 g di riso alla cantonese
- 125 g di pollo alle mandorle
- 200 g di contorno di verdure miste

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/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.

