

FRESCO & VARIO

i surgelati di prima qualità



Le offerte di *Novembre*



ANTIPASTI E FRESCHI

Musetto Friuli sotto vuoto singolo peso variabile	€/ kg	13,90	12,50
Lardo patanegra stagionato preaffettato 70 g	€/ conf	3,49	2,99
Salsa ai gamberi 200 g	€/ conf	2,49	2,19
Salsa verde Biffi 190 g	€/ conf	2,29	1,99
Sarde in saor 200 g	€/ conf	3,99	3,59



PRIMI PIATTI

Canederli allo speck Koch 4 pz 300 g	€/ conf	3,49	2,99
Crespelle prosciutto e formaggio 10 pz 750 g	€/ conf	6,90	5,99
Fagioli all'uccelletto 300 g	€/ conf	2,99	2,69
Gran minestrone di riso e verdure 600 g	€/ conf	3,99	3,59
Vellutata ai funghi 600 g	€/ conf	3,49	2,99



Patate Patasnella airfryer 500 g	NOVITÀ	€ / conf	2,59	2,29
Crocchette di patate Patasnella 750 g		€ / conf	3,99	3,59
Pizza margherita da Michele 405 g		€ / conf	4,19	3,69
Roesti caserecci 600 g		€ / conf	4,49	3,99
Salatini di pasta sfoglia farciti a vari gusti 1 kg		€ / conf	7,90	6,95



VERDURE

Misto benessere Orogel 1 kg		€ / conf	5,49	4,90
Carciofi fondi 1 kg		€ / conf	6,59	5,90
Cavolfiori rosette Paren 1 kg		€ / conf	3,39	2,99
Funghi porcini tagliati a metà 300 g		€ / conf	6,99	6,29
Piselli fini Green Ice 1 kg		€ / conf	2,99	2,69



PESCE

Orate eviscerate 300/400 g peso variabile	€ / kg	16,50	14,85
Entrecote di tonno pinne gialle 200 g	€ / conf	4,99	4,49
Filetti di sgombro 2 pz peso variabile	€ / kg	13,50	12,15
Granciporro atlantico precotto peso variabile	€ / kg	13,50	12,50
Medaglioni di nasello atlantico 300 g	€ / conf	3,90	3,49
Seppie in umido 1 kg	€ / conf	26,90	23,90
Sugo pronto scampi e frutti di mare 450 g	€ / conf	5,49	4,89
Surimi chele di granchio impanate 1 kg	€ / conf	8,90	7,90
Zuppa di pesce 420 g	€ / conf	9,50	8,49



CARNI E SUGHI

Lumache alla Borgogna 12 pz 200 g	€ / conf	8,50	7,65
Cervo bocconcini 1 kg	€ / conf	19,90	17,90
Pollo alla diavola con patate 500 g	€ / conf	5,90	5,29
Ragù di anatra 220 g	€ / conf	6,99	6,29
Sugo radicchio e speck Biffi 190 g	€ / conf	3,99	3,59



DESSERT E CROISSANT

Tortino frutta secca 2 pz A.P. 200 g	€ / conf	4,49	3,99
Croissant al farro e frutti di bosco 6 pz 450 g	€ / conf	3,49	2,99
Krapfen all'albicocca J. 6 pz 528 g	€ / conf	3,99	3,59
Tiramisù di Treviso trancio 1 kg	€ / conf	16,90	14,90
Torta cioccolatina rotonda 1,2 kg	€ / conf	15,90	13,90



OFFERTISSIME! Sconti a partire da 20%

Gamberi Argentina L1 bordo 400 g	€ / conf	8,49	6,79
Funghi famigliola gialla Boscobuono 1 kg	€ / conf	5,69	4,49
Funghi misti trifolati con porcini 500 g	€ / conf	5,95	4,69
Lasagne ai funghi Di Martino 2,5 kg	€ / conf	23,90	18,90
Patate Bravas cubi McCain 2,5 kg	€ / conf	7,85	6,29



Risotto ai funghi porcini



Con l'arrivo dell'autunno, la natura ci regala sapori avvolgenti, perfetti per piatti caldi e confortanti. Il risotto ai porcini è un'ode ai profumi del bosco, un piatto sano e appetitoso. Prepariamolo insieme!

Autore: Fresco&Vario

Livello di difficoltà: facile

Tempo di preparazione e cottura: 25 minuti

Ingredienti per 4 porzioni:

320 g di riso Carnaroli o Arborio

300 g di funghi Porcini surgelati Asiago

1 litro di brodo vegetale caldo

1 cipolla piccola o uno scalogno

1 spicchio d'aglio

50 g di burro

50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

1 bicchiere di vino bianco secco

Tre cucchiaini di olio extravergine di oliva

Prezzemolo fresco tritato

Sale e pepe q.b.

Procedimento:

Taglia a fettine i funghi dopo averli scongelati. In una padella antiaderente scalda due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, aggiungi l'aglio e lascialo dorare. Unisci i funghi porcini e cuocili per 5-7 minuti. Aggiusta di sale e pepe ed elimina l'aglio. In una pentola capiente, fai sciogliere 30 g di burro con un cucchiaino di olio evo. Aggiungi la cipolla tritata finemente e falla appassire dolcemente. Unisci il riso e tostalo per 2-3 minuti, mescolando spesso, finché diventa traslucido. Sfumalo con il vino bianco. Poi aggiungi un mestolo di brodo al riso e continua a mescolare. Man mano che il brodo viene assorbito, aggiungine altro, continuando fino a quando il riso è cotto al dente. A metà cottura, aggiungi i funghi porcini al riso, mescolando delicatamente. Una volta cotto, toglila pentola dal fuoco e aggiungi il burro e il Parmigiano grattugiato. Mescola bene per mantecare il risotto, rendendolo cremoso. Completa il piatto con prezzemolo fresco tritato e pepe. Servi il risotto ben caldo e buon appetito.

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

Funghi: veri alleati della sana alimentazione



L'autunno uggioso appena trascorso ha fatto fruttare i sottoboschi regalandoci una grande varietà di funghi. Si possono considerare ingredienti molto utili per dare un tocco di sapore alle più svariate ricette, dalle zuppe, ai contorni, ai sughi per primi piatti, senza eccedere con le calorie.

Con il loro contenuto d'acqua che ammonta al 90%, i funghi vantano un contenuto calorico di appena 25-30 Kcal per 100g, tuttavia la loro densità nutrizionale è molto elevata. Sono ricchissimi di sostanze antiossidanti, vitamine, minerali, microelementi e aminoacidi, tanto da essere addirittura utilizzati in fitoterapia come immunostimolanti, tonici e modulatori dei livelli di glucosio e lipidi nel sangue.

Sono da considerarsi tra le principali fonti alimentari di selenio, ed una fonte non animale di Vitamina D; inoltre contengono una buona quantità di aminoacidi essenziali lisina e triptofano, e vitamine del gruppo B quali riboflavina, niacina e acido folico. I funghi contengono in abbondanza una classe particolare di molecole chiamate beta glucani, dei carboidrati non digeribili dalle numerose proprietà: sono utilizzati in forma purificata come integratori ipocolesterolemizzanti e ipoglicemizzanti in quanto si associano nell'intestino a grassi e zuccheri limitandone l'assorbimento; inoltre aumentano il senso di sazietà. Vantano anche notevoli proprietà immunostimolanti.

Quindi, via libera ai funghi nei nostri piatti invernali! Attenzio-

ne però a scegliere sempre prodotti di origine sicura in modo da evitare il rischio di intossicazione. Un modo molto pratico e versatile per utilizzare i funghi tutto l'anno è optare quelli surgelati, meglio se non conditi, che mantengono le proprietà nutrizionali del prodotto fresco e garantiscono la sicurezza delle specie contenute.

Esempio di pasto bilanciato:

- *Vellutata ai funghi con 30 g di crostini di pane*
- *100 g di petto di pollo tagliato a cubetti, saltato in padella con 150 g di funghi misti surgelati*

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.

