



IL PESCE  
FA BENE!  
riduce il colesterolo  
e previene le malattie  
cardio-vascolari

gli Specialisti del Pesce

# GAMBERI ARGENTINI CONGELATI A BORDO IN SOTTOCOSTO

GAMBERI ARGENTINA L1  
PANAPESCA



**SOTTOCOSTO**  
€22,40  
CONF. 2kg

-30%

GAMBERI ARGENTINA L2  
PANAPESCA



**SOTTOCOSTO**  
€19,60  
CONF. 2kg

-30%

GAMBERI L1 ARGENTINA  
PANAPESCA



**SOTTOCOSTO**  
€11,20  
CONF. 1kg

-30%

GAMBERI L2 ARGENTINA  
PANAPESCA



**SOTTOCOSTO**  
€9,80  
CONF. 1kg

-30%

## PANAPRONTI: il pesce facile da preparare TUTTI IN SUPER-OFFERTA

PANAPRONTI SAUTÈ DI  
COZZE E VONGOLE



€3,15  
CONF. 450g

-30%

PANAPRONTI MISTO  
PER RISOTTI E SPAGHETTI



€3,15  
CONF. 450g

-30%

PANAPRONTI  
SUGO ALLE VONGOLE



€3,15  
CONF. 450g

-30%

OFFERTE VALIDE DAL 16 MARZO AL 12 APRILE

Tutte le offerte sono valide fino ad esaurimento scorte. Le immagini sono solo per rappresentare il prodotto, ma le confezioni possono variare. I prezzi possono subire variazioni per eventuali errori tipografici, modifiche di leggi fiscali e ribassi. Le offerte riportate sono valide solo nei punti vendita che aderiscono a tale iniziativa. Tutte le informazioni relative ai prodotti per peso, zone di cattura ingredienti, glassatura, prezzo al netto del peso ecc. sono disponibili all'interno del punto vendita, sulle confezioni o sulle etichette esposte sopra i banchi frigorifero.



ASTICE CRUDO  
CRIOS

-20%



€18,90  
al kg  
**PREZZO SPECIALE**

ORATA PELLICOLATA  
PANAPESCA

-15%



€8,75  
al kg  
**PREZZO SPECIALE**

FILETTI DI PANGASIO  
120/200

-25%



€3,40  
CONF. 1 kg  
**PREZZO SPECIALE**

## PanaRicetta

### Spiedini di gamberi al limone su letto di verdure

Ingredienti per 4 persone:

- ☆ gamberi - 1 kg
- ☆ zucchine e carote - 4
- ☆ vino bianco - ½ bicchiere
- ☆ limone non trattato - 1
- ☆ olio extravergine d'oliva - q. b.
- ☆ sale e pepe - q. b.
- ☆ farina - q. b.

**Ricetta:** lavare le verdure e il limone. Mondare carote e zucchine, tagliarle a julienne e mettere il tutto in un colino a perdere l'acqua in eccesso. Grattugiare la scorza del limone nella ciotola con la farina. Sgusciare e infarinare i gamberi e comporre gli spiedini. Versare in un tegame un filo d'olio e cuocere a fiamma medio alta su entrambi i lati gli spiedini di gamberi, girandoli di tanto in tanto, sfumare con il vino, salare e pepare. Togliere gli spiedini quando saranno ben dorati e lasciarli in caldo. Aggiungere olio nella padella e saltare le verdure, salare. Servire gli spiedini sul letto di verdure, condire con succo di limone q. b.

ZUPPA DI PESCE  
FRESCOGEL



€6,30  
CONF. 1 kg

-20%

FRITTO MISTO



€5,30  
CONF. 800 g

-20%

TRANCE DI  
SALMONE



-10%

€1,00  
CONF. 250 g

FILETTI DI  
MERLUZZO



-23%

€3,75  
CONF. 400 g  
**PREZZO SPECIALE**

TRANCE DI  
VERDESCA



-10%

€3,50  
CONF. 500 g  
**PREZZO SPECIALE**

SEPIE PULITE  
PANAPESCA



-27%

€9,40  
al kg  
**PREZZO SPECIALE**



CUORICINI DI MERLUZZO  
PANAPESCA



-35%

€ 5,15  
CONF. 1kg

PREZZO SPECIALE

MISTO SCOGLIO  
THAI SPRING FISH



-33%

€ 5,95  
CONF. 1kg

PREZZO SPECIALE

CALAMARI PULITI  
THAI SPRING FISH



-25%

€ 6,40  
CONF. 1kg

PREZZO SPECIALE

RANA PESCATRICE  
PELLICOLATA CRIOS



-15%

€ 14,95  
al kg

TRANCE DI SMERIGLIO  
PANAPESCA



€ 7,10  
al kg

-10%

INSALATA DI MARE  
THAI SPRING FISH



-23%

€ 6,10  
CONF. 1kg

SPIEDINI DI MARE  
THAY SPRING FISH



-15%

€ 6,50  
CONF. 600g

DENTICE  
PELLICOLATO



-30%

€ 5,55  
al kg

PREZZO SPECIALE

PanaRicetta

Seppie in zimino

Ingredienti per 4 persone:

- ★ seppie pulite - 500 g
- ★ pomodori perini - 250 g
- ★ bieta - 3 mazzi
- ★ sedano - ½ gambo
- ★ cipolla - ¼
- ★ prezzemolo - 1 ciuffo
- ★ olio sale e pepe - q.b.

**Ricetta:** lavare, asciugare e tagliare a listarelle le seppie.

Lavare le biette, eliminarne le costole dure e tagliare a listarelle le foglie.

Fare un trito di sedano, cipolla e prezzemolo. Scaldare in una padella quattro cucchiai d'olio e soffriggere il trito, aggiungere le biette e cuocere per 10 minuti mescolando di tanto in tanto.

Unire le seppie, i pomodori dopo averli passati al setaccio, salare e pepare. Lasciare cottura per circa 30 minuti sempre mescolando.

Servire ben caldo accompagnato da fette di pane tostato.

Se desiderate dare un tocco in più alla ricetta tradizionale potete aggiungere delle olive nere denocciolate in cottura.



ARAGOSTE  
PELLICOLATE

€26,90  
al kg

-10%



PAELLA  
PANAPESCA



€5,20  
CONF. 1 kg

-20%

CUORI DI FILETTI  
DI MERLUZZO



€3,85  
CONF. 400 g

-20%

SUPER OFFERTA

POLPO GG  
PANAPESCA

€10,35  
al kg

PREZZO  
SPECIALE



-35%

CANNOLICCHI

€4,30  
CONF. 1 kg

PREZZO  
SPECIALE



-38%

FILETTI DI  
SCORFANO

€5,95  
CONF. 1 kg

PREZZO  
SPECIALE



-40%

ANELLI DI TOTANO  
MARNATURA

€3,05  
CONF. 1 kg

PREZZO  
SPECIALE



-45%

ALL'INTERNO DEI PUNTI VENDITA TROVERAI TANTE ALTRE OFFERTE

FRIULI VENEZIA GIULIA

TRIESTE  
Via Madonna, 4/A - T 040.766888

LOMBARDIA

MILANO  
Via F. Aporti, 73 - T 02.2619302

GALLARATE P  
Via Varese, 26 - T 0331.782490

ORIGGIO P  
Via per Caronno, 35 - T 02.95732476

VOGHERA  
Via Strada Bobbio, 5 - T 0383.46745

PADERNO DUGNANO P  
Via Erba, 95 - T 02.91088667

LIGURIA

GENOVA CORNIGLIANO  
Piazza Mossina, 1 - T 010.6018474

GENOVA VOLTRI  
Via Ventimiglia, 93 - T 010.6121881

GENOVA SESTRI Ponente  
Via Mascagni, 92 - T 010.6518901

IMPERIA  
Via Belgrano, 9/11 - T 0183.294338

LA SPEZIA  
Viale Italia, 448 - T 0187.575064

VENTIMIGLIA  
Via Matteotti, 1 - T 0184.232939

SAVONA  
Via Luigi Corsi, 59 - T 0198.489011

PIEMONTE

ACQUI TERME  
Corso Marconi, 40 - T 0144.324433

ALESSANDRIA P  
Via Tortona, 4/6/8/10 - T 0131.329878

OVADA  
Viale Stazione Centrale, 10/16 - T 0143.833713

NIZZA MONFERRATO  
Corso Acqui Terme, 39/41 - T 0141.721203

TOSCANA

MASSA E COZZILE P  
Via Mazzini, 26 - T 0572.779268

MASSAROSA P  
Via Prov. per Montemito, 13/R - T 0584.971067

SOVIGLIANA VINCI P  
Via Turati, 1 - T 0571.509986

LIVORNO  
Via G. Del Testa, 9/11 - T 0586.889067

LUCCA LOC. BORGO GIANNOTTI  
Via Passaglia, 86 - T 0583.331143

SCANDICCI  
Via Agnoletti, 20 - T 055.2591450

LAZIO

LATINA P  
Via Isonzo, 231 - T 0773.411010

ROMA  
Via Roberto Malatesta, 120 - T 06.2147090

Via Georgofili, 108/118 - T 06.59601776

Via Panizzi, 71/73 - T 06.30819957 P

ROMA CIAMPINO P  
Via A. Segni, 12 - T 06.79092240

CIVITAVECCHIA  
Via Gorizia, 1/3/5 - T 0766.29977

OSTIA LIDO P  
Via Repubbliche Marinare, 66 - T 06.5694994

COLLEFERRO P  
Corso Garibaldi - T 06.97080572

CAMPANIA

NAPOLI P  
Via Tracolla a Poggioreale, 607 - T 081.2508404

SARDEGNA

CAGLIARI  
Sestu Strada Provda 84 Km 2.9 - T 070.22109 P

Via Santa Alienxedda 121 - T 070.4528605

SASSARI P  
Zona Industriale Preddaniedda Nord

Strada N°1, civ 83 - T 079.2671072



Gli specialisti del pesce

www.panapesca.eu



DIVENTA NOSTRO FAN, IN TEMPO REALE RICEVERAI NOTIZIE UTILI, PROMOZIONI, EVENTI, RICETTE E TANTO ALTRO SUI NEGOZI CRIOS.

WWW.FACEBOOK.COM/FANPAGECRIOS