

TAKIE ŚWIEŻE I ZDROWE RYBY TYLKO W SELGROS



SELGROS
cash & carry

PRZEMYSŁANE ZAKUPY

110-128

**POLECAMY RÓWNIEŻ
ELEMENTY Z KARPIA
Z CODZIENNEJ DOSTAWY:**



**KARP
TUSZA**
54394515



**KARP
DZWONKO**
54457759



**KARP FILET
ZE SKÓRĄ
NACINANY**
54629688

Czy wiesz, że...?

Nacinanie to specjalna forma przygotowania filetów z karpia, dzięki której rozdrabnia się większe ości. Podczas smażenia na oleju rzepakowym wytapiają się najdrobniejsze z nich. Proces ten wpływa bardzo korzystnie na walory smakowe karpia.



15⁹⁹
1 kg
z VAT 16.79



**KARP
PATROSZONY**
54256706

reklamę TV



zobacz naszą



www.selgros.pl

Biuletyn informacyjny obowiązuje:

czw. 6.12 - niedz. 16.12.2018

9.12: nieczynne



SELGROS
cash & carry

TAKIE ŚWIEŻE
I ZDROWE
RYBY
TYLKO
W SELGROS



SANDACZ FILET
ZE SKÓRĄ

50840479

47⁹⁹

1 kg
z VAT 50.39



34⁹⁹

1 kg
z VAT 36.74

TILAPIA FILET
BEZ SKÓRY 120/180

53676365



9⁹⁹

1 kg
z VAT 10.49

ŚLEDŹ A'LA MATIAS

99871790



ŁOSOŚ FILET
WĘDZONY
NA ZIMNO

68477025

59⁹⁹

1 kg
z VAT 62.99



BOX MORZE BAŁTYCKIE
WĘDZONE NA GORĄCO
500 G

34401844

31⁹⁹

1 szt.
z VAT 33.59



ŁOSOŚ
SZASZŁYK ZE ŚLIWKĄ
LUB Z ANANASEM

36404416

69⁹⁹

1 kg
z VAT 73.49

Oferta Selgros obejmuje:

60 gatunków
ryb świeżych

80 rodzajów
ryb wędzonych

20 rodzajów owoców morza
oraz zestawy sushi

6x w tygodniu
dostawy świeżych ryb

Importujemy ryby bezpośrednio
z jednego z największych
portów rybackich w Niemczech

Realizujemy indywidualne
zamówienia

KARMAZYN
FILET ZE SKÓRĄ

58603754

25⁹⁹
1 kg
z VAT 27.29

25⁹⁹
1 kg
z VAT 27.29

ZĘBACZ
FILET
ZE SKÓRĄ

70809165

57⁹⁹
1 kg
z VAT 60.89

HALIBUT FILET
BEZ SKÓRY 2/3

58316241

53⁹⁹
1 kg
z VAT 56.69

HALIBUT KAWAŁKI
WĘDZONE NA GORĄCO
PRÉMIUM

87755799

ŁOSOŚ FILET
ZE SKÓRĄ D-TRYM

51310340

49⁹⁹
1 kg
z VAT 52.49

31⁹⁹
1 szt.
z VAT 33.59

BOX UJŚCIE WARNAWY
WĘDZONY NA GORĄCO 500 G

34357038



Karol Lisiński
Manager
Instytutu
Kulinarnego
Transgourmet

Dorsz w maślanym sosie podany na smażonym szpinaku

Składniki na 10 porcji:

Dorsz czarny filet bez skóry – 1,2 kg
Olej rzepakowy – 50 ml
Pieprz biały, sól – do smaku

Przygotowanie szpinaku:

Szpinak liście – 1 kg
Szałotka – 0,1 kg
Czosnek – 30 g
Masło klarowane – 50 g
Pieprz, sól – do smaku

Przygotowanie dyniowego Rosti:

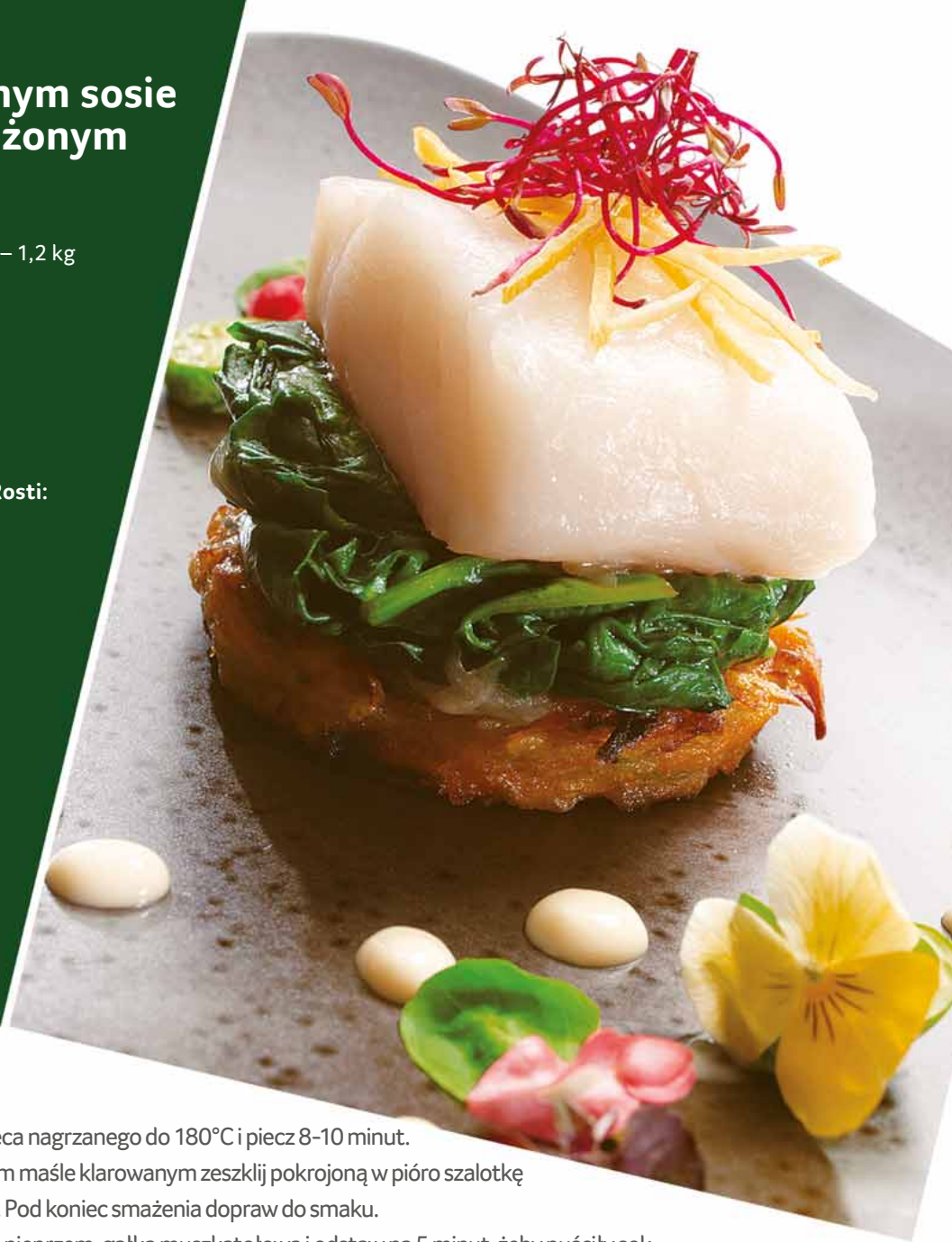
Dynia piżmowa – 0,3 kg
Cukinia – 0,2 kg
Ziemniaki – 0,25 kg
Jajka – 2 szt.
Mąka pszenna – 0,35 kg
Olej rzepakowy – 0,1 l
Gałka muskatołowa,
pieprz biały, sól – do smaku

Przygotowanie sosu:

Cytryna – 0,3 kg
Szałotka – 0,1 kg
Cukier – 30 g
Masło klarowane – 20 g
Śmietanka – 0,5 l
Masło – 0,1 kg
Pieprz, sól – do smaku

Dodatki:

Mikro zioła mix – 1 szt.
Sól, pieprz – do smaku



Sposób przyrządzenia:

1. Filety z dorsza umyj, skrop olejem i oprósz przyprawami. Następnie wstaw do pieca nagrzanego do 180°C i piecz 8-10 minut.
2. Szpinak umyj, osusz i przebiez odrywając grube łodygi. Następnie na rozgrzanym maśle klarowanym zeszklij pokrojoną w pióro szalotkę i przepiekany drobno czosnek, dodaj oczyszczony szpinak i smaż krótko mieszając. Pod koniec smażenia dopraw do smaku.
3. Oczyszczone dynię, cukinię i ziemniaki zetrzyj na grubym oku tarki. Dopraw solą, pieprzem, gałką muskatołową i odstaw na 5 minut, żeby puściły sok. Następnie masę lekko odciśnij, dołóż jajka i mąkę. Całość wymieszaj na jednolitą masę. Na rozgrzanym oleju smaż małe, okrągłe placki na złoty kolor.
4. Cytrynę obierz i razem z szalotką pokrój w drobną kostkę. Masło klarowane rozpuść w rondlu, dodaj cytrynę i szalotkę, smaż przez 4 minuty. Całość posyp cukrem, wymieszaj i pozwól się karmelizować. Dolej śmietankę i całość pomału redukuj. Pod koniec gotowania dopraw do smaku i przecedź przez drobne sito. Dodaj pomału zimne masło, aby zagęścić sos i nadać mu kremowej konsystencji.
5. Na talerzu ułóż dyniowe Rosti, smażony szpinak i upieczoną rybę, wykończ sosem maślano-cytrynowym, dekorując mikro ziołami.



**DORSZ CZARNY
FILET BEZ SKÓRY**
58530189

20⁹⁹
1 kg
z VAT 22.04



ZNAJDZIESZ
NAS NA:
 www.facebook.com/selgros

**PŁATNOŚĆ:
GOTÓWKĄ**



BONAMI®
sodexo

PROMOCJA OBOWIĄZUJE W HALACH SELGROS CASH&CARRY: ● BIAŁYSTOK, UL. PRODUKCYJNA 99, TEL.: 85 66-25-000 ● BYTOM, UL. CHORZOWSKA 88A, TEL.: 32 76-88-000 ● GDAŃSK, UL. WODNIKA 79, TEL.: 58 52-28-000 ● GLIWICE, UL. TOSZECKA 11, TEL.: 32 23-77-000 ● KATOWICE, UL. LWOWSKA 32, TEL.: 32 20-88-000 ● KRAKÓW, UL. NOWOHUCKA 52, TEL.: 12 68-33-000 ● LUBLIN, UL. JANA PAWŁA II 59, TEL.: 81 50-49-000 ● ŁÓDŹ-PABIANICKA, UL. 3 MAJA 4, TEL.: 42 68-36-000 ● ŁÓDŹ-ROKICIŃSKA, UL. ROKICIŃSKA 190, TEL.: 42 67-70-000 ● POZNAŃ, UL. ZAMENHOFA 133, TEL.: 61 87-42-000 ● RADOM, UL. CZARNIECKIEGO 112, TEL.: 48 36-87-000 ● SZCZECIN, UL. WALECZNYCH 66, TEL.: 91 46-97-100 ● WARSZAWA-BIAŁOŁĘKA, UL. PRZYLESIE 3 (PRZY MODLIŃSKIEJ), TEL.: 22 51-05-100 ● WARSZAWA-PIASECZNO, UL. PIASECZNO, UL. PUŁAWSKA 58, TEL.: 22 32-71-000 ● WARSZAWA-POŁCZYŃSKA, UL. POŁCZYŃSKA 103, TEL.: 22 32-33-000 ● WARSZAWA-WAWER, UL. MARSA 56, TEL.: 22 51-48-000 ● WROCŁAW-DŁUGOŁĘKA, DŁUGOŁĘKA, UL. WROCŁAWSKA 4C, TEL.: 71 39-96-000 ● WROCŁAW-KRAKOWSKA, UL. KRAKOWSKA 71, TEL.: 71 33-54-000 ● GODZINY OTWARCIA HAL SELGROS CASH&CARRY NA WWW.SELGROS.PL

* Przy realizacji bonu pobierana jest prowizja za usługę w wysokości 3% + VAT. Regulamin dotyczący zasad płatności bonami Sodexo dostępny w Dziale Obsługi Klienta.

SELGROS CASH&CARRY
wspiera

