



A NATALE SCEGLI LOCALE CON IL PESCE DELLA NOSTRA REGIONE

Il pesce è un prodotto fresco e sostenibile. **È buono e lo sei anche tu:** se compri un prodotto ittico dei nostri mari e lagune sostieni gli operatori e la comunità di pesca locale.

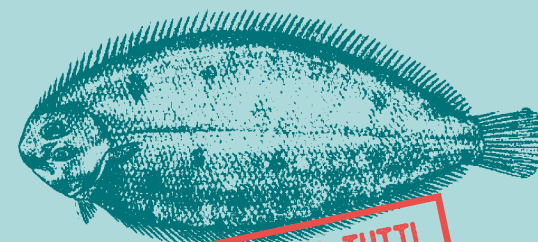
Ordinalo nella tua pescheria di fiducia e cucinalo tu. Per leggere le ricette e i suggerimenti seguici su Facebook fb.com/fishverygood

QUESTO MESE CONSIGLIAMO

SOGLIOLA

SFOJA

Solea solea



BUONA PER TUTTI

- vive sul fondo del mare e si mimetizza nascondendosi sotto la sabbia, tanto che l'evoluzione ne ha spostato entrambi gli occhi sullo stesso lato
- presente in tutto il Mediterraneo e molto diffusa nel Nord Adriatico
- si trova sui banchi delle pescherie tutto l'anno, ma dicembre è la stagione migliore per gustarla
- le sue carni hanno un sapore delicato e sono particolarmente magre
- per questo è adatta a tutti, da chi è a dieta a chi deve tenere sotto controllo il colesterolo
- grazie al gusto delicato è perfetta anche per i bambini
- è molto versatile in cucina: dalle ricette più semplici, alla cottura alla mugnaia, fino a preparazioni più complesse, come la mousse e il ripieno degli involtini.

Azione finanziata da PO FEAMP 2014-2020 Friuli Venezia Giulia - PdA FLAG GAC FVG Misura 4.63.1

Flag GAC FVG è un partenariato pubblico-privato che delinea una strategia di sviluppo locale per le zone di pesca in Friuli Venezia Giulia e un relativo Piano d'azione locale. I principali obiettivi sono la valorizzazione del prodotto ittico, la tutela ambientale, la diversificazione turistica, lo sviluppo di infrastrutture del settore pesca e l'aumento di competitività degli operatori economici.



Gruppo di Azione Costiera Friuli Venezia Giulia



ARIES
VENEZIA GIULIA



UNIONE EUROPEA



ministero delle politiche
agricole alimentari e forestali



FEAMP

PO 2014-2020
Fondo europeo per gli
affari marittimi e la pesca



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA