



Mareblu celebra la Giornata Mondiale del Cuore con la gamma di Filetti di Sgombro, ricchi di Omega3 e di sapore

Milano, 29 settembre 2020 – Per celebrare la **Giornata Mondiale del Cuore**, istituita nel 2000 dalla *World Heart Federation* con l'obiettivo di informare la popolazione sui rischi legati alle malattie cardiovascolari, **Mareblu** propone una gamma ricca e completa di **Filetti di Sgombro**. Quattro ricette piene di gusto che, combinate a una dieta e a uno stile di vita sani, aiutano a mantenersi in forma e in salute! Lo sgombro infatti contiene EPA e DHA che contribuiscono al normale funzionamento cardiaco.

Mareblu seleziona i filetti della specie *Scomber Scombrus*, caratterizzati dal sapore intenso e dalle carni bianche e morbide, e li condisce con pochi e semplici ingredienti. Sono quindi un prodotto ideale per chi vuole alimentarsi bene e mangiare con gusto, ma non ha tanto tempo per cucinare.

La gamma include quattro ricette:

I **Filetti di Sgombro all'Olio di Oliva** e i **Filetti di Sgombro al Naturale**, la proposta ideale per chi ama prodotti semplici, sapori delicati e il gusto genuino dello sgombro.

I **Filetti di Sgombro Affumicati all'Olio di Oliva**, caratterizzati dall'affumicatura che insaporisce le carni del pesce. Ideali da consumare da soli come secondo piatto, possono essere utilizzati anche come ingrediente per rendere più sofisticate e inaspettate pietanze semplici come le insalatone, i sughi e i crostini da aperitivo.

I **Filetti di Sgombro Piccanti all'Olio d' Oliva**, nei quali la bontà del pesce è esaltata da una nota piccante, adatti a coloro che apprezzano i sapori intensi. I filetti di pesce sono infatti conditi con peperoncino, una foglia di alloro e una fettina di cetriolo, ingredienti che li rendono invitanti anche per gli occhi.

Gli Sgombri Mareblu sono tutti naturalmente ricchi di Omega 3*.



*100 gr di prodotto sgocciolato contengono 3 gr di Omega 3.

Per ulteriori informazioni:

Ufficio stampa Mareblu

TwentyTwenty

Nicoletta Fabio, Claudia Boca, Yasa Lashkari

mareblu@twentytwenty.it

02 36758501

"**Mareblu** fa parte del gruppo Thai Union, leader mondiale nel settore delle conserve ittiche, la cui visione è quella di essere il leader più credibile nel mercato dei prodotti ittici, con una particolare attenzione alle nostre risorse per nutrire le generazioni future. **Mareblu** si è affermata sul mercato con un prodotto che è garanzia di genuinità e di qualità, ed offre ai consumatori e clienti i migliori prodotti ricchi di sapore e sostanze nutritive".

Crumble d'Autunno



Ingredienti (per 4 persone):

1 confezione di Filetti di Sgombro Mareblu all'Olio di Oliva

400g di zucca

4 carote

2 zucchine

1 peperone giallo e 1 rosso

150 gr di farina

150 gr di parmigiano

100 gr di burro

1 spicchio d'aglio

½ cipolla

Olio d'oliva

Sale e pepe

Pulire e tagliare la zucca a cubetti e cuocerla in acqua bollente per 20 minuti circa. Scolarla e lasciarla asciugare in un colapasta. In una padella far rosolare la cipolla e l'aglio con un filo d'olio. Aggiungere i peperoni, le carote e le zucchine puliti e tagliati a pezzi. Cuocere per circa 10 minuti. Unire in una ciotola il burro morbido, la farina e il parmigiano e amalgamare con una forchetta. Disporre le verdure, la zucca e i Filetti di Sgombro Mareblu all'Olio di Oliva spezzettati in una pirofila. Cospargere con l'impasto di farina e parmigiano, sbriciolandolo sopra le verdure con le mani. Condire con sale e pepe a piacere. Cuocere per 30 minuti in forno a 180 ° C.