

Eksperci od świeżości

na tym znamy się najlepiej



SELGROS
cash & carry

przemysłane
zakupy

110-129

Niedziela handlowa
11.12 zapraszamy
7⁰⁰-21⁰⁰

**PRODUKT
POLSKI**

69⁹⁹
1 kg
z VAT 69.99

KARP FILET ZE SKÓRĄ

54561287



**PRODUKT
POLSKI**

**KARP
PATROSZONY**

54256706

Polecamy szeroką gamę
świeżych elementów z karpia
z codziennej dostawy



**PRODUKT
POLSKI**

KARP TUSZA

54394515



**PRODUKT
POLSKI**

KARP DZWONKO

54457759



**PRODUKT
POLSKI**

**KARP FILET
ZE SKÓRĄ NACINANY**

54629688

reklamę TV



zobacz naszą

www.selgros.pl

Biuletyn informacyjny obowiązuje:

czw. 1.12 - śr. 14.12.2022

4.12: nieczynne



Ryby morskie

SMAŻONY FILET Z KARMAZYNA Z WARZYWAMI I MAKARONEM RIGATONI

SKŁADNIKI na 4 porcje:
 Karmazyn filet – 150 g
 Olej – 40 ml
 Makaron rigatoni – 70 g
 Marchew – 20 g
 Por – 20 g
 Cukinia – 20 g
 Śmietanka 36% – 50 ml
 Rozmaryn – do smaku
 Sos pieczeniowy – 80 ml
 Sól, pieprz – do smaku
 Świeże zioła – parę gałązek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Warzywa w postaci marchewki, cukinii oraz pora rozdrabniamy, tworząc długie cienkie paski, następnie parzymy je we wrzątku. Makaron gotujemy w osolonej wodzie al dente. Sos pieczeniowy wlewamy do rondelka, dodajemy śmietankę oraz rozmaryn przegotowujemy doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Rybę doprawiamy, smażymy z dwóch stron za złocisty kolor. Ugotowany makaron wrzucamy do gotowego sosu, mieszamy następnie dodajemy warzywa wszystko układamy na talerzu na górę kładziemy rybę i dekorujemy świeżymi ziołami oraz polewamy oliwą z oliwek.



KARMAZYN FILET ZE SKORĄ
 58603754

34⁹⁹
 1 kg
 z VAT 34.99



ŁOSOŚ FILET ZE SKORĄ
 D-TRYM
 51310340

Cena Dnia



DORSZ ATLANTYCKI
 FILET BEZ SKÓRY
 52450038

57⁹⁹
 1 kg
 z VAT 57.99

RISOTTO BOROWIKOWE Z HALIBUTEM

I SELEREM NACIOWYM

- SKŁADNIKI**
 na 4 porcje:
 Halibut – 160 g
 Ryż – 70 g
 Szalotka – 20 g
 Masło – 20 g
 Białe wino – 80 ml
 Parmezan – 60 g
- Oliwa – 60 ml
 Seler naciowy – 20 g
 Bulion – 100 ml
 Borowiki – 60 g
 Sól, pieprz – do smaku
 Zioła – parę gałązek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
 Kawałek halibuta doprawiamy solą i pieprzem i smażymy z każdej ze stron na złocisty kolor. Szalotkę kroimy w drobną kostkę przesmażamy dodajemy ryż, wszystko razem smażymy. Dodajemy wino, odparowujemy, dodajemy bulion do przykrycia naszego ryżu - czynność powtarzamy po wchłonięciu płynu do uzyskania miękkiego ryżu. Gdy ryż jest już gotowy dodajemy świeże masło oraz parmezan, doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Do risotto dodajemy regularnie pokrojony seler naciowy oraz przesmażone borowiki, całość wykładamy na talerzu, układamy rybę i dekorujemy świeżymi ziołami.



HALIBUT TUSZA 1-2 KG
58567454

44⁹⁹
 1 kg
 z VAT 44.99



Sprawdź
50
 przepisów
 od naszych
 Szefów Kuchni

Bruschetta z krewetkami i konfitowanym czosnkiem

Składniki:
 ciabatta - 12 kawałków
 krewetki (sznorki) - 12 sztuk
 czosnek - 2 główki
 kurkuma - 2 łyżki
 olej z pestek pomarańczy - 6 łyżek
 sól czarna - 1 łyżeczka
 pieprz - 2 łyżki
 olej - do smaku

Sposób przygotowania:
 Foremkę ciabattę pokrój w kostki, dodaj czosnek, kurkumę, a następnie czosnek do smaku, aż się przypieczy. Dopiero do smaku. Dla przyjemności zalej oliwą, solą czarną, olejem z pestek pomarańczy i pieprzem. Ciabatta (przebiegi) upiecz w piekarniku. Ciabatta i kurkuma. Smaż na patelni z oliwą masło z solą czarną, pieprzem i olejem z pestek pomarańczy. Smaż na patelni z oliwą i kurkumą krewetki i czosnek. Na talerz wyłóż ciabattę, krewetki i czosnek. Posyp kurkumą, solą czarną, pieprzem, olejem z pestek pomarańczy, oliwą z oliwek, kurkumą, solą czarną, pieprzem, olejem z pestek pomarańczy.

MORSZCZUK FILET
 BEZ SKÓRY
 57295867

39⁹⁹
 1 kg
 z VAT 39.99



DORADA PATROSZONA
 250-330 G
 97248751

39⁹⁹
 1 kg
 z VAT 39.99



Ryby słodkowodne

OKOŃ NILOWY

Z MASŁEM TYMIANKOWYM,
BURAKIEM ORAZ SOSEM KAPAROWYM

SKŁADNIKI na 4 porcje:
Okoń nilowy – 160 g
Masło – 30 g
Tymianek – 20 g
Buraki – 100 g
Ziemniaki – 80 g
Masło – 50 g
Śmietanka 36% – 100 ml
Białe wino – 40 ml
Kapary – 20 g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Okonia dokładnie oczyścimy, nacinamy po długości, delikatnie rozkładamy, oprószymy solą i pieprzem. Na rybę kładziemy masło z tymiankiem, formujemy koreczek. Pieczemy w 180°C przez 15 minut. Buraczki zawijamy w folię aluminiową, pieczemy w piekarniku w 160°C około 40 minut – po upieczeniu wykrawamy cienkie plastry. Ziemniaki gotujemy, odlewamy i mielimy na gładką masę z dodatkiem masła i śmietanki. Do rondla wlewamy białe wino dodajemy śmietankę przegotowujemy wrzucamy kawałki masła robiąc sos, dajemy kapary. Na talerz wykładamy puree ziemniaczane, plastry z buraków, rybę oraz wszystko polewamy sosem.



OKOŃ NILOWY FILET
BEZ SKÓRY
49718422

43⁹⁹
1 kg
z VAT 43.99



PSTRĄG ŁOSOSIOWY
FILET ZE SKÓRĄ
54008503

38⁹⁹
1 kg
z VAT 38.99



JESIOTR PATRUSZONY
49895717

45⁹⁹
1 kg
z VAT 45.99



PSTRĄG PIECZONY Z WARZYWAMI W TEMPURZE Z RYZEM I SOSEM KOPERKOWYM

SKŁADNIKI na 4 porcje:
Pstrąg patroszony – 1 szt.
Tymianek świeży – 20 g
Oliwa z oliwek – 30 ml
Cytryna – 1 szt.
Kalafior – 60 g
Brokuł – 60 g

Bocznik – 60 g
Tempura – 100 g
Ryż – 60 g
Masło – 50 g
Śmietanka 36% – 80 ml
Koperek – 40 g
Sól, pieprz – do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pstrąga oczyścić pozbawiając go skrzel i oczu, natrzeć sokiem z cytryny, oliwą, tymiankiem i przyprawami, piec w piekarniku ok. 30 minut w temp. 160°C. Warzywa w postaci kalafiora, brokułu oraz boczniaka, pociąć w drobniejsze kawałki. Sparzyć w osolonej wodzie z wyjątkiem boczniaka. W misce przygotować ciasto tempura, dodając wody, następnie zanurzyć w nim warzywa i usmażyć na głębokim tłuszczu, na chrupko. Ryż jaśminowy ugotować w wodzie. W rondelku odparować odciśnięty sok z cytryny, dodać śmietankę i kawałki zimnego masła, następnie posiekany koperek, doprawić do smaku. Układać na talerzu eksponując rybę.



PSTRĄG TĘCZOWY
PATROSZONY 800 G+
54243183

26⁹⁹
1 kg
z VAT 26.99

SUM AFRYKAŃSKI
FILET ZE SKÓRĄ
49728520

43⁹⁹
1 kg
z VAT 43.99



SZCZUPAK
PATROSZONY
49809445

48⁹⁹
1 kg
z VAT 48.99



Ryby wędzone i delik

KABANOSY WĘDZONE
Z ŁOSOSIA
22347173

28⁹⁹
1 kg
z VAT 28.99



HALIBUT KAWAŁKI WĘDZONE
NA GORĄCO
87755799

65⁹⁹
1 kg
z VAT 65.99



ŁOSOŚ STEK WĘDZONY
NA GORĄCO
22084081

89⁹⁹
1 kg
z VAT 89.99



FILETY Z MATJASA
HOLENDERSKIEGO
340 G
30572846

17⁹⁹
1 szt.
z VAT 17.99

FILETY ŚLEDZIOWE
Z SUSZONYMI POMIDORAMI,
Z KOLOROWYM PIEPRZEM
900 G
28330496

24⁹⁹
1 szt.
z VAT 24.99



FILETY ŚLEDZIOWE
W SOSIE
ŚMIETANOWYM
500 G
55107577

11⁹⁹
1 szt.
z VAT 11.99



Smakoszy rybne

SELGROS
cash & carry



ŁOSOŚ WĘDZONY

Z KREMEM Z BROKUŁÓW I GRZANKAMI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Oczyść warzywa. Cebule pokrój w drobną kostkę, czosnek w plasterki, natomiast brokuła pokrój na mniejsze korony. Na odrobinie oleju przesmaż cebulę, brokuły oraz czosnek, następnie całość zalej wcześniej przygotowanym wywarem warzywnym. Gotuj do miękkości, następnie zmiksuj na gładką masę. Dołóż śmietanę do uzyskania kremowej konsystencji. Pod koniec gotowania dopraw do smaku solą oraz pieprzem. Plastry wędzonego łososa złóż w rozetkę, połóż na talerzu. Nałóż porcję zupy krem, posypując wszystko chrupiącymi grzankami. Udekoruj świeżymi ziołami.

SKŁADNIKI na 4 porcje:
Łosoś wędzony – 50 g
Brokuł – 100 g
Cebula – 30 g
Czosnek – 10 g
Olej – 50 ml
Śmietanka 36% – 50 ml
Wywar warzywny – 100 ml
Grzanki – 20 g
Sól pieprz – do smaku



ŁOSOŚ WĘDZONY
PLASTRY 250 G
39168653

ŁOSOŚ WĘDZONY BIO
100 G
51159333

36⁹⁹ 1 szt.
z VAT 36.99

16⁹⁹ 1 szt.
z VAT 16.99



WĘDZONY PSTRĄG

Z SOCZEWICĄ BELUGA ORAZ WARZYSZAMI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę gotujemy w aromatycznym wywarze do miękkości. Warzywa w postaci papryki żółtej, cukinii, czerwonej cebuli oraz bakłażana kroimy w grubszą kostkę, przesmażamy na oliwie, podlewamy passatą pomidorową i dusimy doprawiając do smaku solą i pieprzem. Filety z pstrąga rozdramiamy na mniejsze części, skrapiamy delikatnie smaczną oliwą (np. cytrynową). Na środku talerza układamy ugotowaną soczewicę, dookoła podduszone warzywa, układamy na górze naszą wędzoną rybę. Na szczycie układamy sałatę ziołową

SKŁADNIKI na 4 porcje:
Soczewica Beluga – 60 g
Wywar warzywny – 150 ml
Papryka żółta – 50 g
Czerwona cebula – 50 g
Cukinia – 60 g
Bakłażan – 60 g
Oliwa – 30 ml
Passata pomidorowa – 100 ml
Wędzony pstrąg – 50 g
Oliwa smakowa – 10 ml
Mix ziół – do dekoracji

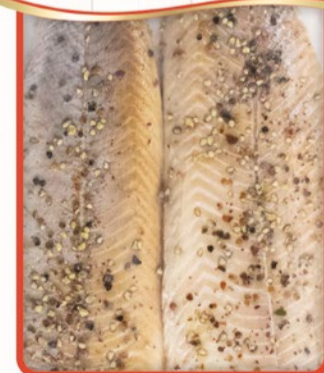
PSTRĄG
FILETY WĘDZONE
125 G
31555840

9⁹⁹ 1 szt.
z VAT 9.99

FILETY Z PSTRĄGA

wędzonego dymem z drewna bukowo-olchowego

z Pieprzem



Owoce morza

SELGROS
cash & carry

KREWETKI BIAŁE
SUROWE 40-60
58629296

47⁹⁹
1 kg
z VAT 59.03

KRAB GOTOWANY
25306564

59⁹⁹
1 kg
z VAT 73.79

OSTRYGI HOLENDERSKIE
38796710

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.91

OSTRYGI FRANCUSKIE
55756142

3⁹⁹
1 szt.
z VAT 4.91



RAKI CAŁE GOTOWANE
21-30; 800 G
63798169

19⁹⁹
1 szt.
z VAT 24.59

KAWIOR CZERWONY 75 G
44403392

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 15.98

KAWIOR CZARNY 75 G
44415404

12⁹⁹
1 szt.
z VAT 15.98

KAWIOR Z ŁOSOSIA GORBUSZA 90 G
42969246

24⁹⁹
1 szt.
z VAT 30.74



29⁹⁹
1 szt.
z VAT 36.89

MIĘSO
Z MAŁŻY
900 G
35508050

OFERTA WAŻNA DO WYCZERPIANIA. ZAPAS OVA. WYDAWCA ZA STRĘGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN CEN
PODANYCH W BULETYNIE INFORMACYJNYM ORAZ DO LIMITOWANI SPRZEDAŻY POSZCZEGÓLNYCH
PRODUKTÓW. WYDAWCA NIE ODPWIADA ZA BŁĘDY SKŁADU I DRUKU. WYDAWCA: TRANSGOURMET
POLSKA SP. Z O.O., 61-131 POZNAŃ, UL. ZAMENHOFA 133, GRUDZIEŃ 2022 NR 25.

Legenda



PŁATNOŚĆ
GOTÓWKĄ



● PROMOCJA OBOWIĄZUJE W HALACH SELGROS CASH&CARRY W POLSCE.
● GODZINY OTWARCIA HAL SELGROS CASH&CARRY NA WWW.SELGROS.PL.

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

SELGROS
CASH&CARRY
WSPIERA

