



*
gias

ME
C
K
P
E
S
D
O
O
E



Gusto, bontà e freschezza
del prodotto appena raccolto

È dall'intuito e dalla passione di Antonio Tenuta che cinquant'anni fa nasce Gias Srl, in provincia di Cosenza.



Gusto, bontà e freschezza del prodotto appena raccolto: questa è la filosofia di Gias, uno dei leader in Italia nel settore delle verdure e piatti pronti surgelati. La selezione delle migliori materie prime, la cura nella preparazione dei prodotti, la valorizzazione degli alimenti tipici della dieta mediterranea: questi sono alcuni dei valori in cui crediamo e che rappresentano la nostra missione quotidiana per perseguire l'eccellenza. Ricette tradizionali, unite a proposte rispondenti alle nuove esigenze di un mercato sempre più diversificato, caratterizzano la gamma delle proposte Gias per il settore dell'Industria, Retail e Food Service.



50 anni
di esperienza



20+ paesi
forniti nel mondo



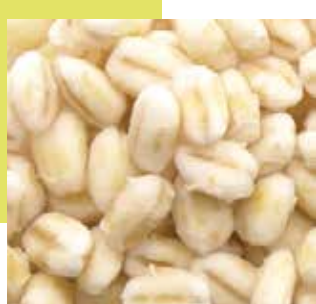
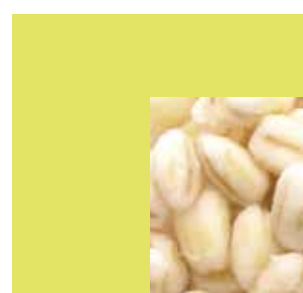
100,000 m²
di area produttiva



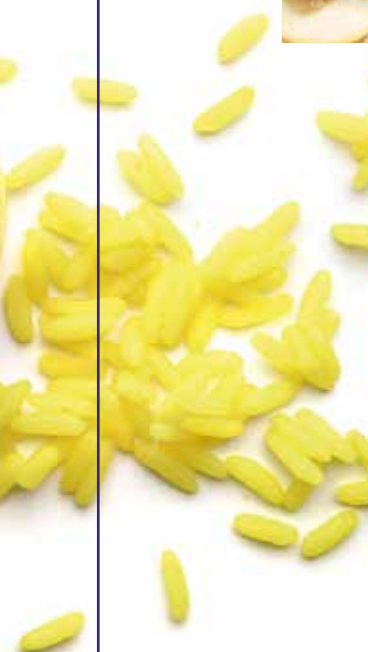
15 linee
di produzione



13
celle di stoccaggio



i nostri prodotti



-  GRIGLIATI
-  VERDURE
-  PATATE E CHIPS «LEGGEREZZA»
-  COTTI AL VAPORE
-  SPECIALITA' ETNICHE
-  INSALATE E BENESSERE
-  MICROONDABILI
-  CEREALI E LEGUMI PRECOTTI
-  SUGHI E SALSE
-  GLUTEN FREE
-  PANATI «LEGGEREZZA»

GRIGLIATI

GRIGLIATI

*Tante verdure e contorni pronti all'uso,
semplicemente cotti al forno
senza grassi aggiunti.*

MELANZANE A FETTE GRIGLIATE



INGREDIENTI

Melanzane grigliate

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



5 min



6-7 min



4 min

Le nostre deliziose melanzane grigliate, coltivate esclusivamente in Italia, sono un contorno leggero e saporito, ricco di vitamine e sali minerali. Si abbinano perfettamente ai secondi piatti di carne, da condire con olio, aglio e menta e si prestano anche per farcire pizze e focacce.

ZUCCHINE A FETTE GRIGLIATE



INGREDIENTI

Zucchine grigliate

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



5-6 min



8-9 min



5-6 min

Coltivate esclusivamente in Italia, sono frutto di un'accurata selezione volta ad offrire un prodotto d'eccellenza. Le zucchine, naturalmente ricche di potassio e facilmente digeribili, sono ideali come contorno da abbinare sia a carne che a pesce o si possono utilizzare per farcire pizze e focacce.

PEPERONI A FALDE GRIGLIATI



INGREDIENTI

Peperoni grigliati

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



6-7 min



4 min



5 min

Coltivati in Italia i peperoni sono naturalmente ricchi di fibre e vitamina C. La cottura alla griglia ne esalta il sapore intenso, lasciando intatte le proprietà benefiche. Un mix di colori per riempire di creatività la tavola, perfetto per preparare ottimi contorni e antipasti o per farcire pizze e focacce.

PEPERONI INTERI GRIGLIATI



INGREDIENTI

Peperoni grigliati

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



6-7 min



4 min



5 min

I migliori peperoni rossi e gialli, coltivati in Italia e lavorati entro poche ore dalla raccolta. Ideali come contorno, per aggiungere un tocco mediterraneo a tutti i secondi piatti, oppure come antipasto, da condire in agrodolce o con olio, aglio e prezzemolo.

“CIPOLLA ROSSA DI TROPEA CALABRIA IGP” GRIGLIATA



INGREDIENTI

“Cipolla Rossa di Tropea Calabria IGP” grigliata

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



8-10 min



6 min

Cipolla rossa dalla dolcezza unica, caratteristica del prodotto IGP, già tagliata a strisce e grigliata. Perfetta da servire come antipasto condita in agrodolce, come accompagnamento di crostini, come ingrediente per gustose pizze o come contorno.

ZUCCA A PEZZETTONI GRIGLIATA



INGREDIENTI

Zucca grigliata

FORMATO

realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE



10-12 min



8-10 min

Con il suo allegro colore arancione e il suo sapore dolce e vellutato, è la regina degli ortaggi d'autunno. Già porzionata e grigliata, è un ottimo contorno da abbinare a pietanze di carne o di pesce o semplicemente da condire con olio extravergine d'oliva, sale, aglio, peperoncino e prezzemolo o da impiegare come ingrediente per gustosi gratin.

GRIGLIATISSIMA



INGREDIENTI

Patate grigliate,
peperoni grigliati,
melanzane grigliate,
zucchine grigliate

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



10 min



8-10 min

Un mix di verdure accuratamente selezionate e grigliate: zucchine, peperoni rossi, patate e melanzane pronti da gustare e servire come contorno con un semplice filo d'olio e odori a piacere.

MISTO MEDITERRANEO



INGREDIENTI

Patate grigliate,
melanzane grigliate,
zucchine cotte al forno,
peperoni cotti al forno

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



15 min



5-7 min

Un contorno molto gustoso e salutare grazie alla cottura alla griglia delle verdure. Patate, melanzane, zucchine, peperoni rossi e gialli a pezzettoni, pronti in pochissimi minuti e ideali per accompagnare ogni tipo di secondo piatto.

MISTO GRIGLIATO



INGREDIENTI

Melanzane grigliate,
zucchine grigliate,
peperoni grigliati

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



10-12 min



6-8 min

Un mix di colori e benessere, una gustosa fantasia di verdure miste grigliate (zucchine, melanzane e peperoni) da condire a piacere per un contorno leggero e appetitoso.

CONTORNO GHIOTTO



INGREDIENTI

Peperoni cotti al forno,
melanzane grigliate, zucchine cotte al forno,
pomodoro, cipolla grigliata

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



10-12 min



8-10 min

Un contorno colorato ed invitante, dal gusto semplice e naturale. La cottura al forno preserva le caratteristiche organolettiche dei vegetali esaltandone il gusto.

CONTORNO DI PEPERONI, CIPOLLA E OLIVE



INGREDIENTI

Peperoni grigliati, "Cipolla Rossa di
Tropea Calabria I.G.P." grigliata,
olive nere Kalamata

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



12-13 min



10-12 min

Peperoni, cipolla rossa e olive in un contorno molto gustoso, colorato e veloce da preparare. Perfetto anche per chi segue una dieta vegana o vegetariana. Ottimo anche come farcitura di pizze o focacce.

VERDURE PER RATATOUILLE



INGREDIENTI

Pomodoro,
melanzane grigliate,
zucchine grigliate, cipolla grigliata,
peperoni grigliati

FORMATO

buste da 1 kg e altri formati

PREPARAZIONE



10 min

Le verdure tipiche della ricetta tradizionale francese già tagliate e pronte all'uso, da preparare in pochi minuti aggiungendo qualche cucchiaino di salsa al pomodoro. Si accompagna a piatti di carne o pesce o da servire come piatto unico vegetariano.


VERDURE PER CAPONATA





INGREDIENTI	Melanzane grigliate, peperoni grigliati, olive verdi, capperi, basilico
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 9-10 min	

Un contorno tipico della tradizione siciliana pronto in pochi minuti. Pratico e gustoso da condire con salsa agrodolce al pomodoro.

CONTORNO CROCK



INGREDIENTI	Vegetali cotti al forno (patate, zucchine, peperoni, "Cipolla rossa di Tropea Calabria IGP")
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 11-12 min	
 14-15 min	

Un mix di verdure colorate per un contorno facile da preparare e leggero, che racchiude tutti i sapori della terra: la dolcezza della Cipolla di Tropea si mescola alle altre verdure creando un piatto vegetariano dai sapori contrastanti.



VERDURE

*Le migliori verdure
per contorni e primi piatti gustosi.*




SPINACI IN PORZIONE SURGELATI




INGREDIENTI	Spinaci
FORMATO	busta da 2,5 kg
PREPARAZIONE	
 8 min	 15-20 min

Gli spinaci sono ricchi di vitamine e acido folico e rappresentano un gustoso e semplice contorno. Gli spinaci, sono impiegati anche nelle zuppe calde e vellutate o come ripieno per cannelloni, ravioli e torte salate.

PISELLI FINISSIMI SURGELATI



INGREDIENTI	Piselli
FORMATO	busta da 2,5 kg
PREPARAZIONE	
 8 min	

Piselli dal gusto dolce, perfetti da servire come semplice contorno in accompagnamento alla carne. I piselli sono anche indicati per la preparazione di deliziose vellutate e deliziosi pureé e ottimi da impiegare nell'elaborazione di piatti a base di pasta o di tradizionali e sfiziosi arancini.

FAGIOLINI FINISSIMI SURGELATI



INGREDIENTI	Fagiolini
FORMATO	busta da 2,5 kg
PREPARAZIONE	
 10-12 min	

Ricchi di fibre, a basso contenuto calorico e depurativi, i fagiolini sono un ottimo contorno da abbinare a carne, pesce o formaggi e possono essere impiegati nella preparazione di primi piatti a base di pasta, gratin e torte salate.

VERDURE PER MINESTRONE



INGREDIENTI	Patate, carote, piselli dolci, pomodori, fagiolini, fagioli borlotti, cavolfiori, cipolle, zucchine, spinaci, porri, sedano, prezzemolo, basilico
FORMATO	busta da 2,5 kg
PREPARAZIONE	
 8 min	 6-8 min

Verdure ricche di fibre, vitamine e sali minerali. Ottime per la realizzazione di un minestrone da arricchire con legumi e cereali e un filo di olio extra vergine di oliva per un primo piatto nutriente e gustoso.



PATATE E CHIPS

PATATE E CHIPS

Le migliori patate, frutto di una accurata selezione, cotte al forno e non prefritte, disponibili in vari tagli per dare un tocco di fantasia a tantissime ricette.

PATATE A SPICCHI GRIGLIATE

**INGREDIENTI** Patate grigliate, sale**FORMATO** busta da 1 kg**PREPARAZIONE**

15 min



7-8 min

Patate a spicchi cotte al forno croccanti fuori e morbidissime all'interno. Ottime come contorno versatile, semplicemente condite con olio e rosmarino in abbinamento a carni, pesce o per gustose grigliate. Un aiuto in cucina indispensabile.

PATATE E PATATE DOLCI A STICK GRIGLIATE

**INGREDIENTI** Patate grigliate, patate dolci grigliate**FORMATO** realizzabile in busta da 1 kg**PREPARAZIONE**

10-12 min



8-10 min

Un piatto gustoso ed originale: tutto il sapore intenso, delicato e avvolgente delle patate dolci in un contorno ricco e saporito, perfetto per accompagnare secondi piatti di carne. Da cuocere in pochi minuti al forno o in padella.

PATATE A SPICCHI CON BUCCIA GRIGLIATE

**INGREDIENTI** Patate grigliate, sale**FORMATO** busta da 450 g e realizzabile in busta da 1 kg**PREPARAZIONE**

9-10 min



6-7 min

Un accompagnamento sempre più gradito dai consumatori per panini, hamburger e in generale per secondi piatti, pronto in pochissimi minuti sia al forno che in padella. Disponibile anche con Patate della Sila IGP.



CHIPS DI PATATE NON PREFRITTE

**INGREDIENTI** Patate grigliate, sale**FORMATO** busta da 750 g**PREPARAZIONE**

15 min



7-8 min

Patate tagliate a fette sottilissime grigliate e croccanti da gustare sia calde che fredde. Pronte in pochi minuti in forno o in padella in abbondante olio. Da servire con carne arrosto, hamburger o da utilizzare come topping di pizze e focacce. Disponibile anche con Patate della Sila IGP.



PATATINE INTERE AL FORNO

**INGREDIENTI** Patate grigliate, sale**FORMATO** busta da 600 g e realizzabile in busta da 1 kg**PREPARAZIONE**

15 min



10-12 min

Piccole patatine cotte al forno, saporite e delicate, croccanti fuori e morbide dentro, dorate al punto giusto e molto gustose. Un contorno veloce e sfizioso adatto per accompagnare secondi di carne o pesce. Disponibile anche con Patate della Sila IGP.



TRIS DI VEGETALI IN CHIPS NON PREFRITTI

**INGREDIENTI** Patate grigliate, barbabietola grigliata, patate dolci grigliate**FORMATO** realizzabile in busta da 750 g**PREPARAZIONE**

15 min



7-8 min

Patate, patate dolci e barbabietola in un originalissimo "tris di chips". Un mix colorato e sfizioso da preparare in pochi minuti al forno o in padella con abbondante olio.

COTTI AL VAPORE

COTTI AL VAPORE

Una linea di vegetali pronti all'uso cotti al vapore, per preservare i contenuti nutrizionali delle verdure e garantire allo stesso tempo ricchezza di gusto e bontà.

ASPARAGI



INGREDIENTI

Asparagi scottati

FORMATO

realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)



6-7 min



6-7 min

Coltivati in Sud Italia e scottati al vapore. Teneri anche nella porzione del gambo, sono ideali da impiegare per risotti, frittate o come contorno. Disponibili anche da produzione integrata certificata.

BROCCOLI A ROSETTE



INGREDIENTI

Broccoli scottati

FORMATO

busta da 600 g e realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE



8 min



9 min

Coltivati esclusivamente in Sud Italia e pronti in pochi minuti, possono essere utilizzati nella preparazione di creme, vellutate, primi piatti o gustosi contorni.

CAVOLFIORE A ROSETTE



INGREDIENTI

Cavolfiori scottati

FORMATO

busta da 600 g e realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE



8 min



9 min

Coltivati in Italia e scottati al vapore. Ricco di nutrienti ma povero di carboidrati, il cavolfiore può essere preparato al forno con una leggera panatura, come contorno o per realizzare vellutate leggere e dal gusto caratteristico.

CIME DI RAPA



INGREDIENTI

Cime di rapa scottate

FORMATO

busta da 450 g e realizzabile in busta da 750 g

PREPARAZIONE



5-6 min



5 min

Cimette di rapa surgelate singolarmente e con poco fogliame, coltivate esclusivamente nel Sud Italia e pronte in pochi minuti, possono essere utilizzate per condire le tradizionali orecchiette, per farcire panini o focacce o come contorno dal gusto deciso e caratteristico.

ZUCCA



INGREDIENTI

Zucca scottata

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



9-10 min





7-8 min

Già tagliata a cubetti dal gusto dolce, si presta a diversi utilizzi: dal tradizionale risotto alla zucca alla cottura al forno con rosmarino per un contorno appetitoso da abbinare a secondi di carne e pesce.

CAVOLFIORE A CUBETTI TAGLIO BRUNOISE




INGREDIENTI	Cavolfiori scottati
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 9-10 min	 9-10 min

Cavolfiori tagliati a cubetti di pochi millimetri e scottati, da impiegare come ingrediente per gustosi risotti, originali polpette o ripieni e come guarnizione di vari piatti.

BROCCOLI A CUBETTI TAGLIO BRUNOISE





INGREDIENTI	Broccoli scottati
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 9-10 min	 9-10 min

Broccoli tagliati a cubetti di pochi millimetri e scottati, ideali da utilizzare per la preparazione di frittelle o polpette, come ingrediente per ripieni oppure come guarnizione di vari piatti.

ZUCCA A CUBETTI TAGLIO BRUNOISE




INGREDIENTI	Zucca scottata
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 9-10 min	 9-10 min

Zucca tagliata a cubetti di pochi millimetri e scottata, un ingrediente ideale per la preparazione di risotti, pasta fresca ripiena o salse per guarnire tanti primi e secondi piatti.

SPAGHETTI DI ZUCCHINE





INGREDIENTI	Zucchine scottate
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE (metà busta)	
 9-10 min	 6-7 min

Gli spaghetti di verdure sono un'idea sfiziosa, vegana e senza glutine per un contorno o per un primo piatto originale. Con il classico taglio che ricorda gli spaghetti tradizionali, possono essere facilmente scongelati e conditi con pesto e pomodori o con tutti i sughi della tradizione. Sono disponibili già porzionati in pratici nidi.

SPAGHETTI DI CAROTE





INGREDIENTI	Carote scottate
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE (metà busta)	
 7-8 min	 6-7 min

Gli spaghetti di carote possono essere conditi e impiegati in numerosissime ricette: un modo alternativo per gustare un piatto vegano e senza glutine. Ottimi da abbinare a salse a base di formaggi, da condire con un ragù vegetariano o da utilizzare come guarnizione e contorno per tanti secondi piatti. Disponibili già porzionati in pratici nidi.

MISTO SOFFRITTO



INGREDIENTI	Cipolla, sedano, carote scottati
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE (metà busta)	
 5 min	 5-6 min

Cipolla, carote e sedano tritati con il tipico taglio brunoise ovvero a cubetti di pochi millimetri. Un mix che rappresenta una base insostituibile per tantissime ricette della tradizione italiana.

CONTORNO DI BROCCOLI E PATATE



INGREDIENTI

Broccoli scottati,
patate cotte al forno

FORMATO

busta da 450 g e realizzabile in busta
da 1 kg

PREPARAZIONE



7-8 min



9 min

Un piatto sfizioso e rustico, pronto in pochi minuti, dal sapore gustoso e ricco di fibre. La cottura al vapore consente di mantenere inalterate le proprietà nutrizionali e il colore, conferendo un gusto molto più ricco e naturale.

TRIS DI CAVOLI



INGREDIENTI

Cavolfiore, broccoli,
broccolo romanesco scottati

FORMATO

realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)



7-8 min



6-7 min

Un mix di brassicacee naturalmente ricco di fibre e fonte di Vitamina C. Un contorno sano e gustoso; la cottura al vapore consente di mantenere inalterate le proprietà nutrizionali e il colore.

GIARDINIERA DI VERDURE



INGREDIENTI

Verdure precotte
(carote, peperoni, zucchine, broccoli,
cavolfiori, fagiolini, carciofi, cipolle
borettane), prezzemolo

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



11-12 min



13-15 min

Un ricco contorno con un elevato potenziale nutritivo. Coloratissimo e molto versatile, perfetto per essere consumato da solo o per impreziosire piatti più elaborati.

TRIS DI CAVOLFIORI



INGREDIENTI

Cavolfiori cotti al vapore
(cavolfiori bianchi, arancioni, viola)

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



11-12 min



10-11 min

Un piatto coloratissimo, con cavolfiori bianchi, arancioni e viola. Ricco di fibre e fonte naturale di vitamina K, è l'ideale per dare colore e gusto a tantissime ricette.

TRIS DI CAROTE



INGREDIENTI

Carote cotte al vapore
(gialle, arancioni, viola)

FORMATO

busta da 1 kg

PREPARAZIONE



11-12 min



10-11 min

I colori naturali delle carote in un piatto salutare e leggero, ricco di fibre e fonte di vitamina A. Un'esplosione di benessere pronta in tavola in pochissimi minuti.





SPECIALITÀ ETNICHE

SPECIALITÀ ETNICHE

Le nostre specialità etniche sono dedicate a quanti vogliono intraprendere un viaggio alla scoperta di nuovi sapori. Varie proposte da gustare tal quali o da arricchire a piacimento.

COUS COUS VEGETARIANO



INGREDIENTI	Cous cous precotto, zucchine grigliate, peperoni rossi e gialli grigliati, ceci precotti, piselli precotti, pomodoro, cipolla grigliata
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
	
7 min	6 min

Il cous cous vegetariano è un’ottima base per la preparazione della tradizionale ricetta africana. Da arricchire con pollo, gamberi o un condimento speziato per un piatto più deciso.

PAELLA



INGREDIENTI	Riso precotto, cozze , polpa di pomodoro, calamari , gamberi , piselli, pomodoro, brodo di vongole , peperoni grigliati, zucchine grigliate, seppie , cipolla, vino bianco, amido di frumento , sale, aglio, olio extravergine di oliva, olio di semi di girasole, acciughe sott’olio, peperoncino, aroma naturale
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
	
13-14 min	8-9 min

Piatto tipico della tradizione gastronomica spagnola, ricco e gustoso. Una ricetta che porta in tavola in pochi minuti tutta la bontà e il gusto del mare, con riso giallo, cozze, gamberi, calamari, verdure grigliate e una gustosa salsa a base di pesce.



PAELLA CON RISO ENROBED




INGREDIENTI	Riso precotto, vegetali (pomodoro, zucchine grigliate, piselli, cipolla grigliata, peperoni cotti al forno), molluschi (cozze, calamari) , olio di semi di girasole, gamberi , merluzzo , acqua, cipolla in polvere, sale, brodo di vongole , aglio, estratto di aragosta , estratto di granchio , curcuma, paprika dolce, pepe nero
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
	
9-10 min	10-11 min

Una versione gustosissima del piatto tradizionale spagnolo, ancora più semplice da porzionare grazie alla tecnologia di condimento del riso “enrobed”, ovvero alla copertura dei singoli chicchi di riso con una soluzione di condimento saporita a base di olio ed estratti di pesce.

KEBAB DI POLLO CON VERDURE



INGREDIENTI	Kebab di pollo precotto, patate grigliate, peperoni grigliati, zucchine grigliate, cipolla grigliata
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE (metà busta)	
	
5-6 min	

Un piatto mediorientale tra i più conosciuti della cucina araba. Il Kebab di pollo e verdure grigliate è un ottimo secondo piatto: completo, veloce da preparare, leggero e stuzzicante, con carne di pollo, patate, peperoni, zucchine e cipolle.

PATATE SPEZiate ALLA MESSICANA



INGREDIENTI	Patate grigliate, olio di semi di girasole, olio extra vergine di oliva, paprika dolce, aroma naturale di paprika dolce, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
	
10-11 min	9-10 min


Deliziosi spicchi di patate con buccia cotti al forno e aromatizzati con paprika dolce e olio extra-vergine di oliva. Con una nota aromatica quasi affumicata, è un ottimo accompagnamento per secondi di carne o pesce che necessitano di un contorno di carattere.

INSALATE E BENESSERE

*Tanti prodotti per chi cerca piatti sani
ed equilibrati senza rinunciare al gusto.
Pronti in pochi minuti,
da scongelare e consumare.*




FANTASIA DI CEREALI




INGREDIENTI	Cereali precotti (avena, orzo, farro, riso giallo, riso nero, riso rosso)
FORMATO	busta da 1 kg

PREPARAZIONE



11-12 min



10-12 min

Un mix di cereali integrali precotti in una pietanza leggera e nutriente, perfetta per fresche insalate estive o zuppe e minestre invernali.

ARMONIA DI CEREALI



INGREDIENTI	Cereali precotti (orzo, farro, mais, riso rosso, riso integrale, riso nero), piselli, carote, zucchine grigliate
FORMATO	busta da 1 kg

PREPARAZIONE



11-12 min



10-12 min

Sano, genuino e gustoso, un piatto allegro e ricco di fibre che può essere consumato freddo, semplicemente scongelato, o caldo con pochi minuti di cottura. Rappresenta anche una valida base a cui aggiungere carne, pesce o formaggi per un gustoso piatto unico.

INSALATA DI BULGUR E QUINOA



INGREDIENTI	Bulgur precotto, vegetali (zucchine grigliate, peperoni rossi e gialli grigliati, olive nere), ceci precotti, quinoa rossa precotta
FORMATO	busta da 1 kg

PREPARAZIONE



12-13 min



9-10 min

L'insalata di bulgur e quinoa è un mix di cereali, legumi e verdure ricco di fibre e di proteine vegetali. Può essere considerato un piatto unico completo, sano e nutriente.

INSALATA DI VERDURE E LEGUMI CON RISO



INGREDIENTI	Carote, fagiolini, fagioli neri precotti, lenticchie precotte, fagioli di soia, riso giallo precotto, riso integrale precotto, riso nero precotto, cavolo nero, olio extra-vergine di oliva, olio di semi di girasole, acqua, sale, succo di limone, curcuma, pepe nero
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE



12-13 min



9-10 min

Un'insalata allegra e coloratissima ideale da servire fredda, pratica perché già condita e solo da scongelare. Si può aggiungere un filo d'olio extra-vergine di oliva per renderla ancora più gustosa.

INSALATA DI RISI ALLA CURCUMA E CAVOLO NERO



INGREDIENTI	Lenticchie precotte, fagioli neri precotti, riso giallo precotto, riso integrale precotto, riso nero precotto, cavolo nero, olio extra-vergine di oliva, olio di semi di girasole, acqua, sale, succo di limone, curcuma, pepe nero
FORMATO	busta da 1 kg

PREPARAZIONE



11-12 min



10-11 min

Riso, legumi, cavolo nero e un delicato condimento alla curcuma. Un concentrato di proteine vegetali da consumare freddo semplicemente scongelando il prodotto

ARILLI DI MELAGRANA



INGREDIENTI	Arilli di melagrana
FORMATO	busta da 200 g e realizzabile in busta da 500 g

PREPARAZIONE



2-3 min

Arilli di melagrana coltivata in Calabria senza pesticidi, già sgranati e surgelati IQF. Da scongelare semplicemente a temperatura ambiente, in frigo o al microonde, sono ottimi per impreziosire insalate o risotti o per farcire creme e dessert.



MICROONDABILI

Un'ampia gamma di prodotti pronti in pochi minuti al microonde, dalle vellutate in cubetti porzionabili alle verdure gratinate in pratiche vaschette anche da forno.

VELLUTATA DI ZUCCA E CAROTE



INGREDIENTI	Zucca, acqua, carote, cipolla, olio extra-vergine di oliva, sale, aglio, estratto di lievito, rosmarino, pepe nero
FORMATO	busta da 600 g e realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 8 min	 10-11 min

La vellutata alla zucca è un piatto delicato, da servire come entrée o come gustoso primo piatto. Viene preparata con polpa di zucca gialla e aromatizzata con olio extra-vergine di oliva e rosmarino. Porzione da 200g (circa 20 cubetti).

CREMOSA DI BROCCOLI



INGREDIENTI	Verdure (broccoli, cipolle, carote) acqua, olio extra-vergine di oliva, sale
FORMATO	busta da 600 g e realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 8 min	 9-10 min

La cremosa di broccoli è un piatto delizioso e ricco di fibre. Preparata con broccoli italiani e con olio extra-vergine di oliva, è perfetta da servire con crostini di pane. Porzione da 200g (circa 20 cubetti).

VELLUTATA DI ZUCCHINE AL BASILICO



INGREDIENTI	Zucchine, acqua, patate, cipolla, carote, olio extra vergine d'oliva, sale, basilico, pepe nero
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 8 min	 10-11 min

Le migliori zucchine italiane sono l'ingrediente principale di questa delicata vellutata, il cui gusto è arricchito dalla presenza di olio extra-vergine di oliva e basilico. Porzione da 200g (circa 20 cubetti).

GRATIN DI ZUCCHINE ALLA MEDITERRANEA



INGREDIENTI	Zucchine grigliate, condimento (olio di semi di girasole, olio extra vergine di oliva, sale, menta, aglio, prezzemolo, pepe nero, origano), panatura aromatizzata al rosmarino e salvia
FORMATO	realizzabile in vaschetta da 300 g
PREPARAZIONE	
 18-20 min	 9 min

Zucchine a rondelle grigliate con un condimento aromatico alla menta e una croccante panatura alle erbe mediterranee. Disponibile in una pratica vaschetta da 300 g, pronta al microonde in soli 9 minuti.

CREMOSA DI CAVOLFIOR ARANCIONE, CAROTE E PATATE DOLCI



INGREDIENTI	Verdure (cavolfiore arancione, carote, patate dolci, porro), acqua, olio extra-vergine di oliva, sale
FORMATO	busta da 600 g e realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 10-11 min

Una morbidissima vellutata dalla consistenza cremosa e dal sapore unico: la dolcezza delle patate si sposa bene con il gusto delicato del cavolfiore e delle carote. Porzione da 200g (circa 20 cubetti).

GRATIN DI PATATE, ZUCCHINE E PEPERONI ALLO ZENZERO



INGREDIENTI	Patate grigliate, zucchine grigliate, peperoni rossi cotti al forno, condimento (olio di semi di girasole, olio extra vergine di oliva, sale, aglio, prezzemolo, pepe nero, origano), panatura aromatizzata allo zenzero
FORMATO	realizzabile in vaschetta da 280 g
PREPARAZIONE	
 18-20 min	 9 min

Patate, zucchine e peperoni rossi italiani con un condimento a base di olio ed erbe aromatiche, arricchito da una croccante panatura allo zenzero. Una ricetta colorata e dal gusto deciso, disponibile in una pratica vaschetta da 280 g pronta al microonde in soli 9 minuti.

GRATIN DI VERDURE ALLA GRECA



INGREDIENTI	Melanzane grigliate, pomodoro, patate grigliate, condimento (olio di semi di girasole, olio extra-vergine di oliva, sale, menta, aglio, prezzemolo, origano, pepe nero), formaggio feta, panatura
FORMATO	realizzabile in vaschetta da 280 g

PREPARAZIONE



18-20 min



9 min

Gratin di patate, melanzane e pomodoro, arricchito con formaggio feta e un condimento aromatico alla menta e al prezzemolo. Disponibile in una pratica vaschetta da 280 g pronta al microonde in soli 9 minuti.

PARMIGIANA DI ZUCCHINE



INGREDIENTI	Salsa al pomodoro (passata di pomodoro, olio extra-vergine di oliva, amido di mais, sale, aglio, origano), zucchine grigliate, mozzarella , formaggio grattugiato
FORMATO	realizzabile in vaschetta da 340 g

PREPARAZIONE



20 min



8-9 min

Da servire come antipasto, piatto unico o per un secondo piatto estivo, è preparato con dolcissime zucchine a rondelle grigliate rese ancora più gustose dal condimento al pomodoro e mozzarella. In vaschetta da 340 g è pronta in microonde in soli 8-9 minuti.

PATATE CON BACON GRATINATE



INGREDIENTI	Patate grigliate, condimento (olio di semi di girasole, olio extra vergine di oliva, sale, aglio, prezzemolo, pepe nero, origano), bacon, panatura , formaggio grattugiato
FORMATO	vaschetta da 280 g

PREPARAZIONE



18-20 min



9 min

Patate a fette sottili, croccante bacon e saporito formaggio sono i protagonisti di questo sformato dal gusto deciso. Disponibile in una pratica vaschetta da 280 g pronta al microonde in soli 9 minuti.

PARMIGIANA DI MELANZANE



INGREDIENTI	Salsa al pomodoro (passata di pomodoro, olio extra-vergine di oliva, basilico, amido di mais, sale, aglio), melanzane grigliate, mozzarella , formaggio grattugiato
FORMATO	realizzabile in vaschetta da 400 g

PREPARAZIONE



20 min



10-11 min


Una versione "light" della ricetta tradizionale realizzata con melanzane grigliate, gustosa salsa al pomodoro e mozzarella filante. Disponibile in una pratica vaschetta da 400 g pronta al microonde in soli 10 minuti.




CEREALI E LEGUMI PRECOTTI

Un'ampia scelta di risi, cereali e legumi precotti e surgelati IQF, ottimi ingredienti per insalate e primi piatti salutarì e sfiziosi. Tante proposte, perché la fantasia non ha limiti.

FARRO



INGREDIENTI	Farro precotto
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

QUINOA BIANCA E ROSSA



INGREDIENTI	Quinoa precotta
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

ORZO



INGREDIENTI	Orzo precotto
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

BULGUR



INGREDIENTI	Bulgur precotto, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

AVENA



INGREDIENTI	Avena precotta
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

GRANO



INGREDIENTI	Grano precotto, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

COUS COUS




INGREDIENTI	Cous cous precotto, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min



FAGIOLI CANNELLINI



INGREDIENTI	Fagioli precotti, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

CECI




INGREDIENTI	Ceci precotti, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min




FAGIOLI ROSSI



INGREDIENTI	Fagioli precotti, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

FAGIOLI BORLOTTI



INGREDIENTI	Fagioli precotti, sale	
FORMATO	busta da 1 kg	
PREPARAZIONE		
 8-10 min	 7-8 min	 6-7 min

FAGIOLI NERI



INGREDIENTI	Fagioli precotti, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

LENTICCHIE




INGREDIENTI	Lenticchie verdi precotte
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min



RISO NERO



INGREDIENTI	Riso precotto, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

RISO LONG GRAIN



INGREDIENTI	Riso precotto, olio di semi di girasole, sale
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

RISO ROSSO



INGREDIENTI	Riso precotto, sale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

RISO GIALLO



INGREDIENTI	Riso precotto, olio di semi di girasole, sale, curcuma
FORMATO	busta da 1 kg
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

RISO INTEGRALE



INGREDIENTI	Riso integrale precotto, sale
FORMATO	buste da 1 kg e altri formati
PREPARAZIONE	
 7-8 min	 6-7 min

SUGHI E SALSE

SUGHI E SALSE

Sughi e salse della tradizione culinaria italiana ed etnica, indicati per condire primi piatti e per creare condimenti più elaborati in pochi minuti.

Si presentano già porzionati in comodi cubetti da circa 10 g da scongelare in pochissimi minuti al microonde o in padella.



SALSA SORRENTINA



INGREDIENTI	Passata di pomodoro, acqua, cipolla, olio extra-vergine di oliva, basilico, sale, aglio, peperoncino
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)

6-7 min

5-6 min

Un tuffo nella più classica delle ricette partenopee con una gustosa salsa a base di pomodoro, olio extra-vergine e basilico.

SALSA PAELLA



INGREDIENTI	Polpa di pomodoro, acqua, brodo di vongole , seppie , cozze , cipolla, vino bianco, amido di frumento , sale, aglio, olio extra-vergine di oliva, olio di semi di girasole, acciughe in olio, peperoncino, aroma naturale
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)

6-7 min

5-6 min

Un sugo a base di pomodoro, brodo di vongole e pesce, pensato per dare gusto e accompagnare il primo piatto tipico della cucina spagnola: la paella.

SALSA ALLA NORMA



INGREDIENTI	Polpa di pomodoro, melanzane, acqua, olio di semi di girasole, ricotta salata, basilico, olio extra vergine di oliva, aglio, sale, peperoncino
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)

6-7 min

5-6 min

La salsa più conosciuta della cucina siciliana, a base di pomodoro, melanzane e ricotta salata, in comodi cubetti surgelati pronti all'uso.

SALSA AI FUNGHI



INGREDIENTI	Acqua, funghi champignon, panna , latte intero, cipolla, burro , amido di frumento , prezzemolo, vino bianco, sale, funghi porcini secchi, aglio, pepe nero
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)

6-7 min

5-6 min

Una base pratica da utilizzare per la preparazione di risotti, tagliatelle e tanti altri piatti, con funghi, panna e prezzemolo.

CACIO E PEPE



INGREDIENTI	Acqua, formaggio Pecorino Romano DOP, latte , amido di frumento , sale, pepe nero
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)

6-7 min

5-6 min

Una salsa che rispecchia la ricetta tipica originale della tradizione laziale, con Pecorino Romano DOP e pepe nero. Ottima per condire gli spaghetti o come sfizioso accompagnamento per patate e secondi piatti.

SALSA ALLA CIME DI RAPA



INGREDIENTI	Acqua, cime di rapa, zucchine, olio extra vergine di oliva, olio di semi di girasole, acciughe in olio, amido di mais, aglio, sale, peperoncino
FORMATO	realizzabile in busta da 1 kg

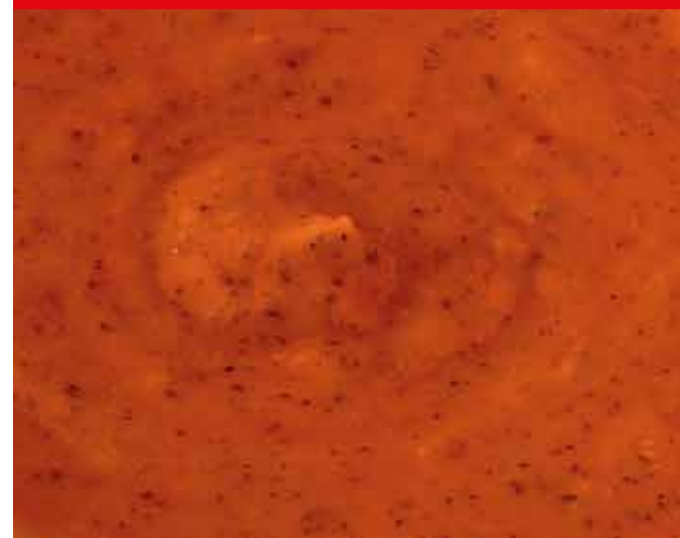
PREPARAZIONE (metà busta)

6-7 min

5-6 min

La salsa tipica che accompagna le orecchiette e le cimette di rapa alla pugliese, con cime di rapa, acciughe e peperoncino, già porzionata e pronta all'uso.

SALSA ARRABBIATA



INGREDIENTI

Polpa di pomodoro, cipolla, olio extra vergine di oliva, zucchero, basilico, aglio, sale, peperoncino

FORMATO

realizzabile in busta da 1 kg

PREPARAZIONE (metà busta)



6-7 min



5-6 min

Una salsa al pomodoro tradizionale, con olio extra-vergine di oliva e peperoncino dal gusto deciso e rustico.

GLUTEN FREE

Una linea di veggie piadine e pizze, colorate e gustose, dedicata a chi segue un'alimentazione priva di glutine ma è alla continua ricerca di novità



VEGGIE PIADINA AL CAVOLFIORE



INGREDIENTI	Cavolfiore, farina di riso, farina di ceci, amido di patate, amido di mais, olio extra-vergine di oliva, fibre vegetali, sale	
FORMATO	2 x 170 g	
PREPARAZIONE		
 7 min	 2 min	 2 min
Un mix di farine senza glutine ed olio extra-vergine di oliva arricchite da un vegetale poco calorico ma gustoso come il cavolfiore danno vita ad un prodotto vegano e senza glutine facilissimo da preparare: da cuocere al forno per ottenere una croccante base pizza o in padella/microonde per ottenere una fragrante piadina da farcire e arrotolare.		

VEGGIE PIADINA ALLA BARBABIETOLA




INGREDIENTI	Barbabetola, farina di riso, farina di ceci, amido di patate, amido di mais, olio extra-vergine di oliva, fibre vegetali, sale	
FORMATO	2 x 170 g	
PREPARAZIONE		
 7 min	 2 min	 2 min
Una piadina diversa dal solito e dal colore originale conferito dalla barbabietola presente nell'impasto. Da scongelare in pochi minuti in padella o al microonde e da farcire con creme salate, formaggi, verdure o affettati oppure da cuocere al forno per una colorata base pizza senza glutine.		


VEGGIE PIADINA AI BROCCOLI



INGREDIENTI	Broccoli, farina di ceci, farina di riso, amido di patate, amido di mais, olio extra-vergine di oliva, fibre vegetali, sale, spinaci in polvere	
FORMATO	2 x 170 g	
PREPARAZIONE		
 7 min	 2 min	 2 min
Un modo originale per gustare i broccoli, incorporati nell'impasto di una graziosa piadina vegana e senza glutine di colore verde. Da cuocere al forno per ottenere una croccante base pizza o in padella/microonde per ottenere una fragrante piadina da farcire a piacere e arrotolare.		

PIZZA MARGHERITA CON IMPASTO AL CAVOLFIORE



INGREDIENTI	Impasto al cavolfiore (cavolfiore, farina di riso, farina di ceci, amido di patate, amido di mais, olio extra-vergine di oliva, fibre vegetali, sale), salsa (polpa di pomodoro, olio extra-vergine di oliva, amido di mais, aglio, sale), mozzarella , basilico
FORMATO	320 g
PREPARAZIONE	
 7-8 min	
La ricetta più tradizionale tra le pizze in una versione inedita, con una base croccante al cavolfiore e senza glutine.	

VEGGIE PIADINA ALLA ZUCCA



INGREDIENTI	Zucca, farina di riso, farina di ceci, amido di patate, carote, amido di mais, fibre vegetali, olio extra-vergine di oliva, zucca in polvere, sale	
FORMATO	2 x 170 g	
PREPARAZIONE		
 7 min	 2 min	 2 min
Una versione colorata della classica piadina, con il gusto caratteristico della zucca, ideale da farcire sia con salumi che con formaggi cremosi. Può anche essere cotta al forno ed impiegata come sfiziosa base pizza senza glutine.		

PIZZA VEGETARIANA CON IMPASTO AI BROCCOLI



INGREDIENTI	Impasto ai broccoli (broccoli, farina di ceci, farina di riso, amido di patate, amido di mais, olio extra-vergine di oliva, fibre vegetali, sale, spinaci in polvere), salsa (polpa di pomodoro, olio extra-vergine di oliva, amido di mais, aglio, sale), mozzarella , peperoni grigliati, broccoli, basilico
FORMATO	380 g
PREPARAZIONE	
 7-8 min	
Una colorata pizza alle verdure (con broccoli, peperoni rossi e gialli) caratterizzata da una sfiziosa base verde senza glutine ai broccoli.	

PANATI

PANATI

Tante verdure pastellate e panate, non prefritte e a basso contenuto di grassi.

Le migliori verdure maturate al sole del Sud vengono pastellate e ricoperte con sfiziose panature per dare al prodotto la giusta doratura e croccantezza. Un'innovativa tecnologia di cottura al forno consente di far assorbire ai vegetali solo il 2% di grassi.



Several vegetables
options available

Less
in fat

Healthy
product

Not
Pre-fried



FEUCRYEUS DO FLO

*
gla



GIAS Srl - Via Nazionale, snc - 87040 Mongrassano Scalo (CS) Italy - Telefono: +39 0984 52 47 200 - Fax: +39 0984 52 42 54

www.giasspa.it