

# МЕТРО

## Свежая рыба



Филе красного тунца

от 2 до 3 кг арт. 3321



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

Купить



**Акула**

ШРИЛАНКА

арт. 205679



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ

Мясо нежное и приятное на вкус. Оно содержит много полезных питательных веществ, которые благотворно сказываются на работе всего организма.



**Филе тунца ТОРО**

ШРИЛАНКА

арт. 89349



ДИКАЯ

Торо – это самая вкусная, нежная и сочная часть тунца. Она вырезается из брюшка рыбы.



**Филе рыбы удильщика (черта)**

ШРИЛАНКА

400-800 г арт. 64130

Мясо не жирное, приятное на вкус, нежное и имеет мягкую консистенцию.



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ



**Махи-махи**

ШРИЛАНКА

арт. 205856

Мясо очень сочное и нежное несмотря на то, что оно содержит в себе мало жира.



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ



**Солея морской язык**

НОВАЯ ЗЕЛАНДИЯ

500-600 г арт. 320089

Мясо не жирное, приятное на вкус, нежное и имеет мягкую консистенцию.



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ

Для того, чтобы пожарить солею в кляре, необходимо взбить в одной тарелочке куриные яйца со специями, а в другую насыпать муки. Каждый кусочек филе поочерёдно обмакнуть в яичную массу, затем в муку и выложить на горячую сковороду с маслом.

Если вместо теста использовать сухарики, то в этом случае посоленное и поперченное филе морского языка просто обваливают в панировке и выкладывают на раскалённую посуду для обжарки.

Для создания хрустящего слоя, крышку закрывать не следует, чтобы сухари или кляр не размякли, а вот растительного жира нужно использовать много. Чтобы сделать закуску менее калорийной, рекомендуется перед подачей помещать её на специальную бумагу



**Фузилер дикий н/р**

ШРИЛАНКА

арт. 659077

Мясо не имеет характерного запаха, в нём высокое количество незаменимых жиров Омега-3. Оно настолько нежное, что его рекомендуют есть сырым.



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ

## ЭКЗОТИЧЕСКАЯ РЫБА



### Желтохвост лакедра н/р

ШРИЛАНКА

арт. 543820



ДИКАЯ

Мясо сочное. Также в нём содержится большое количество полезных веществ: витамины, ненасыщенные жирные кислоты, а также селен, магний, медь, калий, цинк, фосфор, натрий, железо, кальций

Купить



### Группер бурый

ШРИЛАНКА

2-6 кг арт. 320066



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ

Мясо имеет нежный сладковатый привкус, после термической обработки оно не теряет белого цвета и плотной консистенции.

Купить



### Рыба Попугай

ШРИЛАНКА

500-1000 г арт. 85468



ДИКАЯ



АВИА

Благодаря утонченному вкусу и нежному, но питательному филе, этот деликатес часто сравнивают с дорадой.

Купить



### Стейк рыбы Меч

ШРИЛАНКА

арт. 450936



ОХЛАЖДЕННАЯ



АВИА



ДИКАЯ

Мясо плотное, вкусное и питательное, тело рыбы практически лишено костей и не имеет резкого запаха рыбы

Купить

Очистите и разрежьте пополам рыбу-попугая, не удаляя чешую. Положите рыбу-попугая в форму для духовки, сбрызните половиной масла и немного посолите. Запекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 200° С в течение 10 минут. Раздавите чеснок в ступке вместе с кориандром и перцем. Слегка обжарьте помидоры, кабачки и измельченную приправу в оставшемся масле. Нанесите соус на рыбу. Запекайте рыбу в духовке еще 15 минут и подавайте на стол.



### Рыба удильщик (черт) хвосты

ШРИЛАНКА

500-1000 г арт. 320073



ДИКАЯ



АВИА

Вкус приятный с едва заметной сладостью. Мясо богато незаменимыми витаминами А и D, в нем много минеральных солей, белка и аминокислот, но крайне мало жира.

Купить



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ



### Зеленый априон

ШРИЛАНКА

арт. 659076

Купить

Мясо белого цвета со слегка розовым отливом, нежное на вкус и низкокалорийное.



### Кобия

ШРИЛАНКА

500-2000 г арт. 659078



ДИКАЯ



АВИА



ОХЛАЖДЕННАЯ

Мясо очень необычно, с насыщенным маслянистым вкусом, достаточно плотной текстурой, со сладким, почти ореховым ароматом.

Купить

## КРАСНАЯ РЫБА



ТУРЦИЯ



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Форель радужная красное мясо

от 1-5 кг  
арт. 532431, 1-2 кг  
арт. 510530, 2-3 кг  
арт. 331949, 3-4 кг  
арт. 423438, 4-5 кг

Мясо радужной форели низкокалорийно и насыщено ценным белком, так же содержит незаменимые жирные кислоты Омега-3 и Омега-6

Купить

Свежая  
цена\*

Свежая  
цена\*



Россия



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Форель морская Мурманская

от 2-6 кг  
арт. 34199, 2-3 кг  
арт. 34224, 3-4 кг  
арт. 206227, 4-5 кг  
арт. 478970, 5-6 кг

Купить

Очистите форель, вскрыв брюшко и вытряхнув внутренности. Промойте их холодной водой, просушите салфеткой и посолите. Положите их на противень с небольшим количеством масла. Очистите и очень мелко нарежьте грибы и выложите их на противень. Затем приправьте солью и перцем. Разогрейте духовку до 120°C, нанесите еще немного масла на рыбу и поставьте противень на 5 минут. По истечении этого времени добавьте красное вино и горячий мясной бульон и оставьте в духовке еще на 5 минут. Затем все вынуть, а форель и грибы оставить горячими. Процедите оставшееся содержимое противня и переложите его в сотейник, поставленный на огонь. Когда оно уменьшится наполовину, добавьте оставшееся оливковое масло и перемешайте все венчиком до готовности соуса. Проверьте соль и при необходимости досолите. Выложите рыбу и грибы в сервировочное блюдо, покройте все соусом и поставьте в духовку за 5 минут до подачи.



ТУРЦИЯ

### Форель Карельская

арт. 559875, 1+ кг  
арт. 340202, 1-2 кг  
арт. 336995, 2-3 кг  
арт. 454563, 2-3 кг, потрошенная с головой  
арт. 557223, 3-4 кг



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

Купить

Свежая  
цена\*



ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Лосось Фареры

от 2-8 кг  
арт. 365193, 2-3 кг  
арт. 365199, 3-4 кг  
арт. 365200, 4-5 кг  
арт. 365201, 5-6 кг  
арт. 365203, 6-7 кг  
арт. 365205, 7-8 кг

Купить



Россия

### Лосось Мурманский

от 2-7 кг  
арт. 413566, 2-3 кг  
арт. 413567, 3-4 кг  
арт. 409763, 4-5 кг  
арт. 409762, 5-6 кг  
арт. 409761, 6-7 кг



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

Купить

## БЕЛАЯ РЫБА



ТУРЦИЯ



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Сибас

от 200 до 1500 г  
арт. 348347, 200-300 г  
арт. 97033, 300-400 г  
арт. 207760, 400-600 г

арт. 413918, 600-800 г  
арт. 320039, 800-1000 г  
арт. 501701, 1000-1500 г

Плотное белое мясо сибаса обладает тонким ароматом и нежным вкусом, также в нём очень мало костей

Купить

Свежая цена\*



ТУРЦИЯ



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Дорада

от 200 до 1000 г  
арт. 348348, 200-300 г  
арт. 35842, 300-400 г

арт. 142893, 400-600 г  
арт. 3225, 600-800 г  
арт. 320088, 800-1000 г

Мясо является диетическим — оно нежирное, но при этом богато белком. Имеет сладковатый привкус.

Купить

Свежая цена\*



АРМЕНИЯ



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Стерлядь

неразделанная  
от 500 до 2500 г  
арт. 453395, 1-2 кг  
арт. 545987, 1,5-2,5 кг

Мясо сочное и очень нежное, имеет тонкий сладковатый вкус.

Купить

Свежая цена\*



ТУРЦИЯ



АКВАКУЛЬТУРА



ОХЛАЖДЕННАЯ



АВИА

### Осетр

от 1,5 до 3 кг  
арт. 412927, 1,5-2,5 кг

арт. 404108, 1,5-3 кг  
арт. 562646, филе на коже

Купить

Быстро промойте и полностью высушите бумажным полотенцем рыбу, голову можно оставить. Раздавите очищенные зубчики чеснока широкой стороной ножа. Разрежьте лимон пополам. Одну половинку нарежьте тонкими кружочками, из второй выжмите сок, стараясь не задеть косточки. Мелко нарежьте петрушку и очищенный лук. Возьмите в чаше блендера 6 ст. ложек оливкового масла, лимонный сок, петрушку, лук, соль и перец до однородности. Добавьте крошки и дайте постоять 5-7 минут. Крошки должны разбухнуть и увеличиться в размере в 2-3 раза. Поместите каждую рыбу на большой лист бумаги для выпечки. Положите на рыбу несколько ломтиков лимона и по одному зубчику чеснока. Если вы хотите, чтобы запеченная в духовке рыба имела более яркий вкус, положите дополнительные кружочки лимона вовнутрь рыбы, предварительно натерев его смесью соли и молотого перца. Посыпьте дорадо хлебными крошками. Сбрызните оставшейся оливковой смесью, выпекайте примерно 40 минут

# БЕЛАЯ РЫБА



РОССИЯ



АКВАКУЛЬТУРА



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

## Карп

арт. 572147

арт. 572256, потрошенный

Мясо обладает нежной структурой и сладковатым вкусом

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

## Судак

арт. 426178, тушка

арт. 93036, крупный

арт. 142271, мелкий

Мясо белое и нежное, в котором почти нет костей. Имеет сладковатый, но немного пресноватый вкус

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

## Щука

арт. 543946,

филе на коже

арт. 449711, потрошенная

с головой

Мясо обладает нежным, сбалансированным вкусом с достаточно плотной текстурой

Купить



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ



РОССИЯ

## Корюшка малоротая

неразделанная

арт. 372456

Особенностью свежего мяса является приятный огуречный запах. Легко чистится

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

## Барабулька черноморская

арт. 599925

Мясо нежное, чуть сладковатое и слегка напоминает мясо краба

Купить

Форму для запекания (в которой и будем подавать) смазать сливочным маслом и выложить на дно картофель, сверху – филе рыбы. Пробить до однородной массы желток, сливки и сыр. Полить поверхность рыбы и поставить в разогретую духовку на 15 мин. при 180°С.



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

## Треска

филе спинка 300-500 г

арт. 350718, филе без кожи 300-600 г

арт. 435035, потрошенная без головы

1-2 кг

арт. 448252, потрошенная без головы

2+ кг

арт. 329521, потрошенная без головы

3+ кг

Мясо трески белого цвета, немного слоистое. На вкус нежное и нежирное.

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

## Окунь красный потрошенный без головы

арт. 553010, 200-300 г - 409,00

арт. 553011, 300-500 г - 419,00

Мясо окуней нежное, белое, нежирное, приятного вкуса

Купить



АРГЕНТИНА



ДИКАЯ

### Ледяная рыба

500-700 г арт. 511851

Мясо белое и имеет сладкий вкус, непохожий на мясо других рыб.

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Палтус

арт. 397776, филе без кожи  
100-300 г  
арт. 404853, тушка 2-  
арт. 405358, тушка  
500-1000 г  
арт. 521666, тушка 1-2 кг

Мясо белое и имеет сладкий вкус, непохожий на мясо других рыб.

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Камбала

потрошенная без головы,  
арт. 448253, 200-400 г

Камбала имеет белое, вкусное, сочное и нежное мясо. Высокое содержание белков

Купить



ФАРЕРСКИЕ ОСТРОВА

### Скумбрия

неразделанная арт. 511783



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

В составе мяса содержится большое количество легкоусвояемого белка, полезных жиров, аминокислот, а также витаминов и минералов

Купить



РОССИЯ



ДИКАЯ



ОХЛАЖДЕННАЯ

### Зубатка синяя ПБГ охлаждённая

арт. 435050

Мякоть зубатки вкусная, нежная, очень жирная, слегка сладковатая, практически не имеет костей.

Купить

## МОРЕПРОДУКТЫ



### Устрицы Розовая Джולי

арт. 84182

АКВАКУЛЬТУРА

Купить

### Устрицы ФИН ДЕ КЛЕР

арт. 142374, № 1

арт. 142373, № 2



АКВАКУЛЬТУРА

Купить



### Устрицы КОРОЛЕВСКИЕ

АКВАКУЛЬТУРА

Купить

арт. 5979, № 1

арт. 5980, № 2

арт. 5981, № 3

### Устрицы СПЕЦИАЛЬ Касабланка



АКВАКУЛЬТУРА

Купить

арт. 548337, № 1

арт. 548372, № 2



### Устрицы белый жемчуг

АКВАКУЛЬТУРА

Купить

арт. 142375, № 1

арт. 142376, № 2

арт. 5983, № 5

### Устрицы Средиземноморские



АКВАКУЛЬТУРА

Купить

арт. 521906, № 1

арт. 521904, № 2

### Осьминог

от 1 до 2 кг арт.210188



ДИКАЯ

Купить

### Креветки ТИГРОВЫЕ 15/25

500гр арт. 626352

Купить



АКВАКУЛЬТУРА

### Мясо РАПАНЫ ЧЕРНОМОРСКОЙ

арт. 558920

Купить



ОХЛАЖДЕННАЯ



АКВАКУЛЬТУРА

Предложение действительно в торговых центрах городов:

Москва и Московская область, Санкт-Петербург, Ярославль, Рязань, Тула, Курск, Калуга, Брянск, Тверь, Смоленск, Серпухов, Иваново, Воронеж, Липецк, Владимир, Вологда, Орёл, Белгород, Архангельск, Тольятти, Пенза, Саратов, Ульяновск, Казань, Набережные Челны, Чебоксары, Нижний Новгород, Волгоград, Краснодар, Ростов-на-Дону, Пятигорск, Астрахань, Ставрополь, Волжский, Адыгея, Новороссийск, Владикавказ, Екатеринбург, Тюмень, Пермь, Челябинск, Оренбург, Магнитогорск, Ижевск, Уфа, Киров, Sterлитамак, Сургут, Нижний Тагил, Красноярск, Новосибирск, Омск, Новокузнецк, Кемерово, Томск, Барнаул, Иркутск, Калининград.

Внешний вид товаров может отличаться от изображения. ООО «МЕТРО Кэш энд Керри» вправе изменить цену товара без предварительного уведомления. Размещенный в каталоге товар может отсутствовать в торговом центре ООО «МЕТРО Кэш энд Керри».

Товары, подлежащие обязательной сертификации, сертифицированы. Наличие товара уточняйте в нашем ТЦ METRO

**METRO**