

POKE HAWAIANO

- POKE FISH - SALMONE E TONNO** € 13,50
 riso bianco con teriaki all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetrioli, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, chicchi di melagrana, semi di sesamo, alghe wakame e dressing al mango piccante
- POKE FISH - MEDITERRANEO (POLPO, SEPIA E CALAMARO)** € 13,50
 Riso bianco con teriaki all'arancia, polpo a vapore, calamaro scottato, seppia al naturale, pomodori, pomodorini sott'olio, olive denocciolate, patate al forno e dressing limone e capperi
- POKE FISH - PESCE BIANCO E CROSTACEI** € 13,50
 Riso bianco con teriaki all'arancia, pesce bianco, gamberi, surimi, avocado, mango, pomodori, cetrioli, zenzero e cipollotto in agrodolce, melagrana, alghe wakame, semi di sesamo e dressing al latte di cocco e mirin

* no surimi

- POKE CHICKEN** € 12,50
 riso integrale con teriaki all'arancia, pollo, verdure marinate (funghi, carote, cetrioli, daikon), spinaci, anacardi, semi di zucca e di girasole con dressing in stile Koreano

DOMBURI GIAPPONESE

- DOMBURI CON GAMBERI AL VAPORE** € 13,00
 Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e con gamberi al vapore, filetti di mandorle e salsa al latte di cocco e mirin

- DOMBURI CON POLLO ALLA BBQ AL CURRY** € 13,00
 Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce), e con pollo cotto a bassa temperatura, granella di pistacchi, yogurt e salsa bbq al curry

- DOMBURI CON TOFU MARINATO** € 13,00
 Riso integrale con teriaki all'arancia saltato con verdure miste (edamame, carote, zucchine, fagiolini, germogli di soia, spinacino, zenzero in agrodolce) e tofu marinato

FRULEZ RICE-BURGER*

- SALMONE** Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine marinate, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori € 10,00

- TONNO** Rice burger laccato con oyster sauce, misticanza, tonno marinato, germogli di soia, semi di sesamo, alghe nori e battuto di pomodoro secco, olive, capperi, olio e.v.o. e limone € 10,00

SUSHI

- SUSHI VEGETARIANO** rolls di sushi rice, alghe nori, con formaggio cremoso senza lattosio, mango, cetrioli, daikon, carote, zenzero in agrodolce, misticanza, pomodorini e teriaki all'arancia € 8,00

- SUSHI VEG + SALMONE** € 11,50

- SUSHI VEG + TONNO** € 11,50

- SUSHI VEG + SALMONE + TONNO** € 13,00

I PIATTI DI PESCE*

- INSALATA MEDITERRANEA** con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana € 11,00

- FILETTO DI SGOMBRO MARINATO CON GARDINIERA DI VERDURE IN AGRODOLCE** (carote, cetrioli, peperoni, cipolle, sedano, sedano rapa, zenzero), alghe nori, misticanza, lime e dressing al miso* € 11,00

- GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE CON SOBA** (spaghetti giapponesi di grano saraceno), misticanza, zucchine marinate, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia € 12,00

- CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE** misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo* € 12,00

- SALMONE MARINATO E ARANCE** con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia* € 12,50

- INSALATA CON CUBETTI DI MERLUZZO AL VAPORE, ANGURIA E BARATTIERI** misticanza, zenzero, pepe verde e dressing limone e agave* € 12,50

- FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE CON JULIENNE DI VERDURE ALLA GRIGLIA** rucola, pomodori, capperi in fiore, olive e olio e.v.o. € 13,50

- INSALATA CON SEPIA MARINATA ALLA BARBABIETOLA ROSSA** avocado, pomodoro, alghe wakame, salsa tartara e dressing limone e agave su misticanza con dressing all'italiana* € 13,50

- PESCE SPADA ALLA MEDITERRANEA** con zucchine spadellate su melanzana al forno, pomodorini rossi e gialli, mandorle a filetti, basilico e dressing di pomodoro arrosto* € 14,00

I PIATTI DI CARNE

- TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO** con patate al forno, misticanza e vinaigrette alle erbe* € 11,00

- VITELLO ALLA BARESE** vitello marinato con la birra (senza glutine) con limoni in salamoia, olive, lupini, taralli (senza glutine), arachidi, misticanza e dressing alla birra € 11,00

- INSALATA CON POLLO ALLA GRECA** feta, pomodoro, pomodorino giallo, cetriolo, misticanza, olive e dressing yogurt e limone € 12,00

- STRACCIOTTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE** su tagliolini di soia al pesto di basilico con verdure (zucchine, carote e spinaci), pomodoro datterino ed filetti di mandorle e lime € 13,00

I PIATTI VEGETARIANI

- TARTARE DI AVOCADO, PRIMOSALE E MELE** patate, formaggio cremoso senza lattosio, olive, pomodoro, maionese, salsa chili, nocciole e rucola € 8,50

- MOUSSAKA VEGETARIANA** melanzane, patate, bolognese vegetariana, olio evo, salsa mornay e formaggio fondente* € 9,00

- BURRITOS FARCITI CON CAPONATA DI VERDURE ALLA SICILIANA** (melanzane, peperoni, zucchine, cipolla, olive, capperi, uvetta e salsa di pomodoro), gratinati con cheddar cheese, insalata di pomodori pachino, rucola e siracha € 9,50

- CAPRESE DI BUFALA CON PESTO DI ZUCCHINE** pomodoro, alghe wakame con rucola e semi di zucca € 10,00

I PIATTI VEGAN

- INSALATA CON FINOCCHI, POMPELMO E ARANCE** olive, indivia, misticanza, uva passa e dressing all'agro di umeboshi e arance € 8,00

- CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO** misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla € 8,50

- INSALATA CON QUINOA, CECI E FRIGGITELLI** con dressing yogurt di soia e tahina con songino, pomodorini, limoni in salamoia, menta e dressing limone e agave € 9,00

- SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO*** con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso € 9,00

- GAZPACHO DI POMODORO CON FREGOLA ALLA PUGLIESE** pomodorino giallo, mandorle, capperi, limone in salamoia, prezzemolo e dressing all'italiana € 10,00

WRAPS

- CAPOCOLLO** formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola € 8,50

- VEGETARIANO** hummus di ceci, uva passa all'aceto di mele, verdure alla griglia, misticanza e tahina € 8,50

CLUB SANDWICH

- POLLO** pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante* € 9,00

- VEGETARIANO** pane in cassetta integrale con frittatina di zucchine alla menta, hummus di ceci, formaggio cremoso, pomodoro, insalata di wurstel vegani, lattuga, maionese, yogurt, curry e paprika € 9,00

- DOUBLE FISH** pane in cassetta integrale con spuma di avocado, salmone marinato, gamberi in salsa americana, uovo sodo, lattuga, formaggio cremoso e pomodoro* € 11,00

FRULEZ BURGER*

- VEG BURGER** burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso brasato, misticanza, crema di tofu affumicato e olive € 10,00

- SALMON FISH-BURGER** (salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso € 11,00

- GREEN AND BEEF BURGER** (manzo, barbabietola, zucchine, sedano rapa, cipolla e panna) con cheddar, misticanza, mela arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe € 11,00

TORTILLA

- STRACCIATELLA, PERE E SARDELLA CALABRESE** CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSCO, OLIVE, ORIGANO E BASILICO € 9,00

BASI SEMPLICI

- INSALATA MISTA DI VERDURE** mix green, pomodori e carote con olio e.v.o. € 5,00

- + mozzarella € 6,00

- + tonno in olio e.v.o. € 7,50

- + bresaola € 8,00

- + mozzarella e prosciutto crudo di Parma € 8,50

- + tonno in olio e.v.o. e mozzarella € 8,50

- + pollo speziato* € 9,00

- + salmone marinato € 10,00

BEVANDE

- ACQUA SAN BERNARDO** liscia / gassata 50CL € 2,00

- BEVANDE GALVANINA BIO** arancia / chinotto / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger € 3,00

- AMA_TÈ** tè nero spezie / tè verde matcha / tè bianco arancia € 3,50

- AMA_TISANA** Camomilla anice stellato / menta zenzero / liquirizia finocchio € 3,50

- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** pera, ananas, albicocca, pesca, ace € 2,50

- SUCCHI BIO "DI FRUTTA"** mirtillo € 3,00

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

- BEVANDE D'UVA BIO** con spirulina / zenzero e lemongrass / curcuma e arancia e pepe € 3,50

- KOMBUCHA KARMA** melograno / tè verde / zenzero € 5,00

VINO AL CALICE

- Valle d'Itria IGP DUE TRULLI - ALBEA Cantina Museo Alberobello € 3,50

- ROSSO - NEGRAMARO

- BIANCO - VERDECA

- ROSATO - SUSUMANIELLO

VINO ROSSO - BOTTIGLIA

- NEGRAMARO € 15,00
 Valle d'Itria IGP DUE TRULLI - Albea Cantina Museo Alberobello

- PRIMITIVO € 18,00
 soc. agr. Polvanera - BIO

- NERO DI TROIA IGP € 20,00
 Biocantina Giannattasio

VINO ROSATO - BOTTIGLIA

- SUSUMANIELLO € 15,00
 Valle d'Itria IGP DUE TRULLI - Albea Cantina Museo Alberobello

- AGLIANICO / ALEATICO / PRIMITIVO € 18,00
 soc. agr. Polvanera - BIO

- NERO DI TROIA ROSÉ IGP € 20,00
 Biocantina Giannattasio

VINO BIANCO - BOTTIGLIA

- VERDECA € 15,00
 Valle d'Itria IGP DUE TRULLI - Albea Cantina Museo Alberobello

- FALANGHINA € 18,00
 soc. agr. Polvanera - BIO

- FUNAMBOLO IGP - BIANCO DA NERO DI TROIA € 20,00
 Biocantina Giannattasio

BOLLICINE

- PROSECCO DOC EXTRA DRY TREVISO** Cantina Bacio Della Luna € 15,00

- RAMPOLLO BOLLA ROSÉ METODO CLASSICO** Biocantina Giannattasio € 25,00

BIRRA ARTIGIANALE

- BOTTIGLIE DA 33CL

- BIRRA MORENA - BALVANO (PZ)** EKO' BIO - bionda - 4,6% € 3,00

- BIRRAFICIO MELCHIORI - PREDAIA (TN)** BIRRA HELL - bionda - 4,7% € 4,00

- BIRRAFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA)** CRAB - Blanche - 4,7% € 5,00

- GRUS - Golden Ale - 5%

- MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%

- RIKU - Dubble ambrata - 6,6%

- BELLATRIX - Triple de dorata - 7,6%

CENTRIFUGATI

- con aggiunt di aloe vera € 4,00

- ABBONZANTE** Carota, pesca, melone e basilico € 5,00

- ANTIOSSIDANTE** Ananas, barbabietola, lime e mela

- BRUCIAGRASSI** Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

- DISSETANTE** Arancia, melone e zenzero

- DRENANTE** Cetriolo, kiwi, menta, pera e pompelmo

- DOPOSOLE** Anguria, melone, menta e mela

- INFINITY GREEN** Ananas, cetriolo, limone e sedano

- LELLA** Arancia, carota e mela

- LONGER** Daikon, carota, finocchio e mela

- SOLO AGRUMI** Pompelmo e arancia

- TONIFICANTE** Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

- TUTTARANCIA** Arancia

- VITAMINIC** Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

- SOLO ANANAS O KIWI** € 4,50

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

- AFTER WORK-OUT** Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela € 5,00

- LIKE MARY** Aloe vera, limone, mela, pomodoro e sedano

- PUREZZA** Aloe vera, anguria, melone e pompelmo

- RALPH** Kiwi, ananas, mela e aloe vera

DOLCI AL CUCCHIAIO

- MOUSSE* ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA E CEREALI** € 3,00

- TIRAMISÙ ESPRESSO** crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia barbour bagnato con caffè espresso caldo e polvere di cacao

- CROCCANTINO ALL'AMARENA** crema fredda di latte, amarena sciroppata, topping al cioccolato e granella di nocciole

- COPERTO / SERVIZIO** € 1,50

PACK TAKE AWAY

- € 0,50 CAD

- VEGAN VEGAN VEGETARIANO SENZA GLUTINE SENZA LATTOSIO

*Alcuni prodotti potrebbero essere surgelati o sottoposti a processo di abbattimento di temperatura

Non possiamo garantire l'assenza di tracce di noci o altri allergeni nei nostri piatti da menu. Si prega di comunicare al vostro cameriere eventuali allergie alimentari e chiedere la ricetta con la specifica degli allergeni.

Le pietanze di questo menù segnalate come vegane sono conformi al disciplinare VeganOK consultabile su www.veganok.com

rete Wi-Fi VODAFONE_FRULEZ password frulezbari

PIAZZA UMBERTO I, 14-15 70121 BARI
 TEL. - FAX 080 523 9827
 FRULEZ@FRULEZ.IT - FRULEZ.IT