



MENU BISTROT

ORDINI WHATSAPP +39 392 972 7202

POKE HAWAIANO

POKE FISH - SALMONE E TONNO € 12,00
riso bianco con teriaki all'arancia, salmone e tonno marinati, mango, avocado, cetriolo, pomodori, zenzero in agrodolce, cipollotto, ciccchi di melagrana, semi di sesamo, alghe wakame e dressing al mango piccante

POKE FISH - MEDITERRANEO € 12,50
[POLPO, SEPIA E CALAMARO]
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 € 13,00
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

POKE CHICKEN € 11,00
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

(riso integrale saltato con verdure e proteine)

DOMBURI CON SALMONE 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 cubetti di salmone al vapore, filetti di mandorle e salsa al latte di cocco e mirin

DOMBURI CON POLLO ALLA BBQ AL CURRY € 12,00
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

*no yogurt

DOMBURI CON TOFU MARINATO € 12,00
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* (burger di riso)

* no oyster sauce

SALMONE Rice burger laccato con oyster sauce con salmone marinato, misticanza, zucchine marinate, teriaki all'arancia, semi di sesamo e alghe nori € 9,00

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 € 9,00

SUSHI

SUSHI VEGETARIANO € 7,50
rolls di sushi rice, alghe nori, con formaggio cremoso senza lattosio, mango, cetrioli, daikon, carote, zenzero in agrodolce, misticanza, pomodorini e teriaki all'arancia

SUSHI VEG + SALMONE € 11,00

SUSHI VEG + TONNO € 11,00

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO € 13,00

I PIATTI DI PESCE*

INSALATA MEDITERRANEA € 10,00
con tonno all'olio, uova sode, patate lesse, pomodoro, fagiolini, capperi, misticanza, cetrioli in agrodolce e dressing all'italiana

GAMBERI MARINATI CON SALSAGRODOLCE CON SOBA € 11,00
(spaghetti giapponesi di grano saraceno), misticanza, zucchine marinate, lattuga, semi di sesamo e vinaigrette all'agro di Umeboshi e arancia

CUPOLETTA DI SALMONE MARINATO CON RISO BASMATI E RISO VENERE € 11,00
misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*

SALMONE MARINATO E ARANCE € 11,00
con carote, germogli di soia, misticanza, granella di pistacchi, teriaki all'arancia*

CALAMARI SCOTTATI SU MELANZANA GRIGLIATA AI CAPPERI € 11,00
con peperoni arrosto, lime e Zhug

FILETTO DI SPIGOLA AL VAPORE CON PURÈ DI PATATE AL LATTE DI COCCO € 12,50
pomodoro, maionese allo yogurt e zucchine marinate alla menta e lime

SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI € 13,00
su varietà di patate arrosto (patata, patata dolce e patata viola), songino e dressing di yogurt e tahina

INVOLTINI DI PESCE SPADA ALLA GHIOTTA € 13,00
farciti con pane grattugiato senza glutine, formaggio, origano, acciughe, mandorle e uva passa, salsa di pomodoro giallo alla curcuma, olive, capperi e pomodorini

BACCALÀ AL VAPORE CON INSALATA DI CAVOLFIORE MARINATO € 13,50
pompelmo, arance, olive, misticanza e dressing di marmellata di clementine piccante

I PIATTI DI CARNE

TAGLIATA DI POLLO SPEZIATO CON PATATE AL FORNO € 9,00
misticanza e vinaigrette alle erbe*

INSALATA CON VITELLO TONNATO € 10,00
con insalata di pomodori, rucola e dressing ai capperi, maionese all'aglio nero e katsubushi

SPIEDO DI POLLO AL BURRO DI ARACHIDI € 11,00
con insalata di spinaci, carpaccio di ananas, carote e patate arrosto con quino soffiata e dressing allo zenzero

STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE € 12,00
su tagliolini di soia al pesto di basilico con verdure (zucchine, carote e spinaci), pomodoro datterino ed filetti di mandorle e lime

I PIATTI VEGETARIANI

INSALATA CON FETA E ALBICOCHE ALLA CURCUMA € 8,50
mix green e vinaigrette ai pistacchi

BURRATA SU SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL PESTO € 9,00
gazpacho di pomodoro e cialde di pecorino al sesamo

RISO VENERE CON VERDURE € 10,00
mele, uva passa, mango, coppia di uova al curry rosso e sfoglie di ceci croccanti

I PIATTI VEGAN

CARPACCIO DI BARBABIETOLA CON AVOCADO € 8,00
misticanza, pomodorino, semi di zucca, sale affumicato, dressing all'italiana e dressing al bianco di mandorla

INSALATA CON ANGURIA, MELONE, PESCHE NOCI ARROSTO E TOFU MARINATO € 8,00
zenzero in agrodolce, fiori eduli E dressing all'olio di sesamo e aceto di riso

FREGOLA SU ZUPPA FREDDA DI MANDORLE € 8,50
con fagiolini, pomodorini e olive leccine

GRAN SPIEDO DI VERDURE ALLA GRIGLIA CON SALSAGVERDE ALLE SPEZIE € 8,50
misticanza, carote, pomodori e semi misti

SOMOSA DI PATATE, ZUCCHINE, CURCUMA E SEMI DI SESAMO* € 8,50
con misticanza, pomodorini, melanzane alla menta con maionese di tofu cremoso

WRAPS *piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza* € 8,00

CAPOCOLLO € 8,00
formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola

VEGETARIANO € 8,00
hummus di ceci, uva passa all'aceto di mele, verdure alla griglia, misticanza e tahina

CLUB SANDWICH

POLLO € 8,50
pane in cassetta integrale con pollo, lattuga, yogurt, maionese, frittatina alle erbe, pomodoro, formaggio cremoso e bacon croccante*

VEGETARIANO € 8,50
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

DOUBLE FISH € 10,00
pane in cassetta integrale con spuma di avocado, salmone marinato, gamberi in salsa americana, uovo sodo, lattuga, formaggio cremoso e pomodoro*

FRULEZ BURGER* con pane ai cereali

VEG BURGER € 9,00
burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con daikon marinato all'aceto di lamponi, songino, crema di tofu affumicato e olive

SALMON FISH-BURGER € 10,00
(salmone, zucchine, orzo, maizena, fagioli, spezie ed erbe aromatiche) con cetrioli in agrodolce, pomodori, misticanza e maionese al miso

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

TORTILLA

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

BASI SEMPLICI INSALATA MISTA DI VERDURE

€ 5,00 mix green, pomodori e carote con olio e.v.o.

€ 6,00 + mozzarella

€ 8,00 + pollo speziato*

€ 8,00 + bresaola

€ 8,50 + mozzarella e prosciutto crudo di Parma

€ 7,50 + tonno in olio e.v.o.

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

€ 9,00 + salmone marinato

BEVANDE

ACQUA ORSINI liscia/gassata 75CL € 2,00

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

BEVANDE GALVANINA BIO aranciata / chinotto / cola cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger € 3,00

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" mirtillo € 3,00

VINO ROSSO

PRIMITIVO € 15,00
soc. agr. POLVANERA [Puglia] - BIO

NEGRAMARO € 18,00
ICQRF [Puglia] - BIO

SUSSUMANIELLO VERSO SUD € 18,00
I PASTINI [Puglia] - IGP

VINO ROSATO

ROSATO € 15,00
soc. agr. POLVANERA [Puglia] - BIO

ROSATO DA NEGRAMARO € 15,00
Cantine PAOLO LEO [Puglia] - BIO

VINO BIANCO

FALANGHINA € 15,00
soc. agr. POLVANERA [Puglia] - BIO

GRECO € 18,00
L'ARCHETIPO [Puglia] - BIO

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

SUCCHI MALEE € 3,50
guava / mango / litchi / acqua di cocco

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

KOMBUCHA FERVERE € 4,50
ginger noir / wild spring

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

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

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

BIRRAFICIO CAPUT URSI - CELLAMARE (BA) € 5,00

CRAB - Blanche - 4,7%

GRUS - Golden Ale - 5%

MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%

RIKU - Dubble ambrata - 6,6%

BELLATRIX - Triplee dorata - 7,6%

CENTRIFUGATI

€ 3,50 con aggiunta di aloe vera

€ 4,50

SOLO ANANAS O KIWI € 4,50

LELLA

Arancia, carota e mela

TONIFICANTE

Carota, mela, finocchio, limone e zenzero

BRUCIAGRASSI

Ananas, limone, mela, finocchio e zenzero

VITAMINIC

Kiwi, arancia, basilico, mela e limone

TUTTARANCIA

Arancia

SOLO AGRUMI

Pompelmo e arancia

ABBRONZANTE

Carota, pesca, melone e basilico

DOPOSOLE

Anguria, melone, menta e mela

RIGENERANTE

Melone, kiwi, mela e pera

SOFT GREEN

Mela, zuccina, cetriolo e finocchio

PIGI

Carota, arancia, barbabietola e limone

JULIETTE

Pomodoro, carota, limone, sale e pepe

LONGER

Daikon, carota, finocchio e mela

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

€ 4,50

PUREZZA

Aloe vera, anguria, pompelmo e melone

PELLE DI PESCA

Aloe vera, pesca, albicocca e arancia

RALPH

Kiwi, ananas, mela e aloe vera

DOLCI AL CUCCHIAIO

€ 3,00

MOUSSE* ALLA CREMA, CIOCCOLATO E/O RICOTTA CON FRUTTA E CEREALI

TIPAMISÙ 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 € 1,00

PACK TAKE AWAY

€ 0,50 CAD

VEGANO 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 VodafoneFORFRULEZ password Frulez4me

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