

COPERTO / SERVIZIO € 1,50

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** € 13,50
 [POLPO, SEPIA E CALAMARO]
 Riso bianco con teriaki all'arancia, polpo a vapore, calamaro scottato, seppia al naturale, pomodori, pomodorini sott'olio, olive denociolate, 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

- (riso integrale saltato con verdure e proteine)*
- 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

*no yogurt

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

DOMBURI CON SALMONE AL VAPORE € 14,50
 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

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 € 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 € 8,00
 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 € 11,50

SUSHI VEG + TONNO € 11,50

SUSHI VEG + SALMONE + TONNO € 13,00

I PIATTI DI PESCE*

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

GAMBERI MARINATI CON SALSA AGRODOLCE CON SOBA € 12,00
 (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 € 12,00
 misticanza, verdure e zenzero in agrodolce, semi di sesamo, con vinaigrette all'olio di sesamo*

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

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

TONNO SCOTTATO SU CREMA DI BURRATA € 14,00
 battuto di olive, capperi in fiore, pomodorini e misticanza

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

INSALATA CON SEPIA MARINATA ALLA BARBABIETOLA ROSSA € 14,00
 avocado, pomodoro, alghe wakame, salsa tartara e dressing limone e agave su misticanza con dressing all'italiana*

SALMONE ROSOLATO ALLA SENAPE CON CRUMBLE DI NOCCIOLE E TARALLI € 14,50
 su varietà di patate arrosto (patata, patata dolce e patata viola), songino e dressing di yogurt e tahina

I PIATTI DI CARNE

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

INSALATA CON VITELLO TONNATO € 12,00
 con insalata di pomodori, misticanza e dressing ai capperi, maionese all'aglio nero e katsuobushi

SPIEDO DI POLLO ALLA DIAVOLA CON PANURE ALLE ERBE € 12,00
 con verdure arrosto (melanzane, zucchine, peperoni e patate), misticanza e vinaigrette di sciroppo d'agave e salsa chili

STRACCETTI DI MANZO CON SPUMA DI MELANZANE € 13,00
 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

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

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

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

*no cheddar

BURRATA SU SPAGHETTI DI ZUCCHINE AL PESTO € 10,00
 gazpacho di pomodoro e cialde di pecorino al sesamo

I PIATTI VEGAN

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

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

COUS COUS CON RAGOUT DI VERDURE € 9,00
 (zucchine, melanzane, peperoni, ceci, sedano, carote, cipolla) alla mediterranea

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

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

WRAPS

piadina all'olio d'oliva arrotolata su base misticanza € 8,50

CAPOCOLLO formaggio cremoso senza lattosio, melone e rucola

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

CLUB SANDWICH

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

VEGETARIANO € 9,00
 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 € 11,00
 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 € 10,00
 burger vegano (fagioli, farro, patate, zucchine, orzo, maizena, spezie ed erbe aromatiche), con cavolo rosso brasato, misticanza, crema di tofu affumicato e olive

SALMON FISH-BURGER € 11,00
 (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, misticanza, melo arrosto, funghi alla griglia e salsa di formaggio alle erbe

TORTILLA

TORTILLA CON SCAMORZA FUSA, AVOCADO E POMODORI SECCHI € 9,00
 peperoni arrosto, songino, basilico e cipolla rossa marinata all'aceto di lamponi

CAPONATA DI VERDURE, CHEDDAR FUSO, OLIVE, ORIGANO E BASILICO

BASI SEMPLICI

INSALATA MISTA DI VERDURE

mix green, pomodori, cetrioli 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 FONTE MARGHERITA € 2,00
 liscia / gassata 44CL

BEVANDE GALVANINA BIO € 3,00
 aranciata / chinotto / cola / cola zero / cedrata / gazzosa / acqua tonica / limonata / ginger / cola zero / te limone / te pesca / te verde

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

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

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

SUCCHI BIO "DI FRUTTA" € 3,00
 mirtillo

BEVANDE ENERGIZZANTI / PROBIOTICHE

BEVANDE D'UVA BIO € 3,50
 con spirulina / zenzero e limone / melagrana e pompelmo

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

VINO AL CALICE

€ 3,50
Manduria - PRODUTTORI DI MANDURIA

ROSSO - SALICE SALENTINO - Adora

BIANCO - VERDECA - Alice

ROSATO - NEGRAMARO - Garnet

VINO ROSSO - BOTTIGLIA

SALICE SALENTINO € 15,00
 Adora - Produttori di Manduria

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

VINO ROSATO - BOTTIGLIA

NEGRAMARO € 15,00
 Garnet - Produttori di Manduria

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

VINO BIANCO - BOTTIGLIA

FIANO € 15,00
 Zin - Produttori di Manduria

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

BIRRA ARTIGIANALE

BOTTIGLIE DA 33CL

BIRRA MORENA - BALVANO (PZ) € 3,00

EKO' BIO - bionda - 4,6%

BIRRIFICIO MELCHIORI - PREDATA (TN) € 4,00

BIRRA HELL - bionda - 4,7%

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

CRAB - Bianca - 4,7%

GRUS - Golden Ale - 5%

MARFIK - Pale Ale ambrata - 5,6%

RIKU - Dubble ambrata - 6,6%

CELLAMARA - IPA - 6,8%

BELLATRIX - Triple dorata - 7,6%

CENTRIFUGATI

€ 4,00
con aggiunta di aloe vera € 5,00

ABBRONZANTE
 Carota, pesca, melone e basilico

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 € 5,00

CENTRIFUGATI CON ALOE VERA

€ 5,00

AFTER WORK-OUT
 Aloe vera, cetriolo, melone, sedano e mela

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

€ 3,00

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

TIRAMISÙ ESPRESSO
 crema fredda di latte, biscotto alle mandorle con vaniglia, barbon 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

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 VODAFONE_FRULEZ password frulezbari

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