



UN VIAJE POR EL MEDITERRÁNEO...

VEGGAE

3,50€

HUMMUS DE ALBAHACA Y GARBANZOS

Con tahine, limón, AOVE, comino y pimentón ahumado

4,50€

HUMMUS DE GARROFÓ, ROMERO Y ALMENDRA TOSTADA

Con aceite de romero y ajo, limón, comino y almendra tostada

4,50€

CAUSA MEDITERRÁNEA DE ESCALIVADA

Puré de patata al aji amarillo, berenjena, cebolla y pimiento rojo

4,00€

FALAFEL CON SALSA DE AJOS ASADOS

Con hummus de garbanzos y salsa de ajos asados

AVISO a NAVEGANTES

ACOMPANAMOS EL HUMMUS CON STICKS DE ZANAHORIA Y APIO

HAZ TODOS TUS PLATOS VEGETARIANOS CAMBIANDO LA PROTEÍNA ANIMAL POR TOFU MARINADO

CON DIEZ CAÑONES POR BANDA, VIENTO EN POPA a TODA VELA. NO CORTA EL MAR, SINO VUELA UN VELERO BERGANTÍN:

EL BOWL DE TRAMUNTANA 10,50€

- **Base:** Arroz integral con alubias tintas, boniato y maíz asado, escalivada de pimiento y berenjena, pico de gallo y canónigos
- **Proteína:** Pollo a la brasa o tofu marinado
- **Aliño:** Salsa de maíz asado

EL BOWL DE LLEVANT 11,50€

- **Base:** Quinoa con brócoli, pepino, zanahoria y rábano asado, queso feta y nueces tostadas
- **Proteína:** Salmón marinado con zaatar o tofu marinado
- **Aliño:** Salsa de tomates asados

EL BOWL DE MESTRAL 11,50€

- **Base:** Fideos transparentes de boniato y col aliñada, con zanahoria y daikon encurtidos, aguacate, cebolla y garbanzos asados
- **Proteína:** Tataki de atún o tofu marinado
- **Aliño:** Mayonesa siracha

EL BOWL DE GARBÍ 10,50€

- **Base:** Noodles de calabacín y fideos de arroz con tomates asados, manzana ácida y zanahoria
- **Proteína:** Tofu marinado
- **Aliño:** Salsa de sésamo

EL BOWL DE PONENT 11,50€

- **Base:** Arroz glutinoso aliñado con berenjena pekinesa, puerros asados, alga wakame, edamame con sichimi togarashi y canónigos
- **Proteína:** Atún o tofu marinado
- **Aliño:** Ponzu o soja

EL BOWL DE XALOC 10,50€

- **Base:** Parmentier de coco con remolacha encurtida, col salteada, maíz suflado y alcaparras
- **Proteína:** Cerdo Duroc o tofu marinado
- **Aliño:** Mayonesa de pimientos asados

ËCHEN ANCLAS

NUESTRA TARTA CARLOTA

3,50€

La tarta de zanahoria y coco, con nombre propio

COMBUCHA 3,00€

Moringa, jengibre y menta

Rooibos, mango y pétalos de rosa