

Poke Bowl

SALMONE POKE

riso bianco
salmone
mango
avocado
anacardi
goma wakame
edamame
salsa wasabi e yuzu

18€



TONNO POKE

riso bianco
Tonno Rosso
cetriolo
cavolo viola
mela verde
goma wakame
edamame
oriental mayo

18€



POLLO POKE

riso bianco
pollo fritto
uovo
carote
tartare di zucchine
edamame
goma wakame
gazpacho liquido di pomodoro piccante

16€



Dolci

MILLEFOGLIE DI CARASAU

pane carasau al caramello di arancia
crema pasticciera all'essenza di limone

€7

IL TIRAMIGIÙ

caffè
spuma di mascarpone
sabbia di cioccolato fondente
briciole di savoiardo tostato

€8

TRIS DI MINI SEADAS

miele, scorza di arancia
scorza di limone
granella di pistacchio

€7

FRUTTA DI STAGIONE

€7



Insalate

RUSTICA

rucola
cavolo viola
pollo grigliato
feta sott'olio alla paprika
prosciutto crudo nostrano croccante
cetriolo
yogurt acidulato

15€

TONNARA

misticanza
tonno rosso sott'olio
pomodorini
pane carasau
carote
sedano
olive
salsa al limone

16€

CAPRESE

bocconcini di bufala
pomodorini
essenza di basilico
olive verdi
pane carasau

13€



A tavola

SPAGHETTO VONGOLE E BOTTARGA	€16
FREGOLA ALLO SCOGLIO	€18
 GUAZZETTO DI POLIPETTI <i>e olive</i>	€16
COZZE <i>pomodoro & basilico</i>	€15
SCOTTONA DI BORTIGALI <i>manza sarda crema di pecorino terra di carasau al limone patata al forno alle erbe aromatiche mediterranee</i>	€23
SALUMI E FORMAGGI <i>salumi e formaggi con selezione di miele e composte</i>	€20



Fritti

FRITTURA DI CALAMARI	€18
POLLO E PATATE <i>filetti di pollo sardo con patate fritte</i>	€16
MERLUZZO E PATATE <i>pepite di merluzzo con patate fritte</i>	€16
PATATE FRITTE	€6



Crudi

TARTARE tartare di tonno rosso dressing di frutto della passione e wasabi cous cous al nero polvere di cozze olio e lime fiocchi di sale	€18
TATAKI tataki di tonno rosso salsa di rafano e miele aceto di ananas sabbia di cipolla caramellata pan di spagna all'olio evo	€18



Burger e patate

Warung 18€
pane ai semi artigianale
tonno scottato
uovo morbido
confettura di cipolla rossa al mirto
maionese di pomodoro
polvere di capperi

Manzo 18€
pane bianco artigianale
hamburger di manzo sardo
pomodorini al forno
formaggio
riduzione di mirto
mayo alla senape
misticanza

Orto 16€
pane ai semi artigianale
melanzana frita
pesto alla mediterranea
scaglie di ricotta salata di capra
mandorle
uvetta

Porceddu 18€
pane bianco artigianale
sfilacciato di maiale BBQ
dolcesardo
ananas arrosto
maionese agropiccante
rucola

Nella nostra cucina utilizziamo:

• pollo sardo allevato a terra •

• tonno rosso delle Tonnare Sulcitane •

• carni da allevatori locali •

• pesce pescato in mare aperto •

• frutta e verdura locali •