



CUCINA NATURALE
RISTORANTE VEG

Al Tiglio cucina naturale
via centa 8/A, Moruzzo, Udine

Seguici e taggaci su Instagram e Facebook!
@altigloveg

www.altigloveg.it



LE FOCACCE

a base tonda, croccanti fuori e morbide dentro

servite a spicchi da condividere

Cenerentola

crema di zucca, veg'formaggio, porri, noci, rosmarino — 14 euro

MargheVita

salsa di pomodoro, veg'formaggio, origano — 9 euro

Carciofosa

salsa di pomodoro, veg'formaggio, carciofi sottolio,
pomodorini essiccati, prezzemolo — 13 euro

Siciliana

salsa di pomodoro, capperi, olive, cipolla — 10 euro

Pizzaiola

salsa di pomodoro, grani di sale integrale, origano — 8 euro

Rosmarino

focaccia bianca, rosmarino, sale e olio extravergine d'oliva — 6 euro

*allergeni: n.1 / tutte le focacce sono disponibili anche da **ASPORTO** o per l'**aperitivo***

*Prima di arrivare in tavola... giro d'olio extravergine d'oliva Siciliano Bio, Val Paradiso.
L'impasto della focaccia viene preparato con farina di grano, farro, segale integrale e lievito madre di farro.*

PRIMA O POI

da stuzzicare o per accompagnare

Patate saltate in padella — 4 euro + ciotolina di **veg'maionese** — 2 euro

allergeni: nelle patate nessuno, nella maionese n.6, n.8, n.10

Cestino di **Pane** a lievitazione naturale — 2,5 euro

allergeni: n.1



L'INSALATA

Questo mese con...

insalata mista, guacamole di avocado, pomodori secchi, semi tostati, melagrana, gocce di mango, salsa di lenticchie, olio extravergine d'oliva — 12 euro

allergeni: n.6, n.8, n.11 / senza glutine

PER INIZIARE

antipasti

Ajoblanco

cremoso gazpacho di mandorle all'aglio di Resia Presidio SlowFood servito con barbabietola e aglio nero da noi fermentato — 10 euro

allergeni: n.8 / senza glutine

Pink Hummus

hummus di ceci alla barbabietola
crudità di ortaggi, crackers di semi essiccati alla pizzaiola — 9 euro

allergeni: n.11 / senza glutine

Sboccia una Delizia

polpettine di zucca, mele e mandorle ricoperte di semi di lino e papavero, servite con crema di zucca e vegimaionese — 10 euro

allergeni: n.6, n.8, n.10 / senza glutine

Zucca in Saòr

zucca arrostita al sale e pepe,
servita con cipolla rossa di Cavasso e della Val Cosa Presidio SlowFood
cotta al forno e marinata, salsa di cipolla all'uvetta,
capperi, semi di zucca, crema di balsamico — 12 euro

allergeni: nessuno / senza glutine

Ritorno dal Bosco

funghi shiitake italiani arrostiti su crema di funghi champignon,
granella di fave di cacao, riso soffiato, prezzemolo — 10 euro

allergeni: nessuno / senza glutine



PER CONTINUARE

Eclissi

riso nerone su crema di miso chiaro al limone e zenzero,
paprika e fiori essiccati — 13 euro

allergeni: n.6 / senza glutine

Vellutata di zucca

con lenticchie nere, castagne, arachidi salate,
panna di soia allo zenzero — 13 euro

allergeni: n.5, n.6 / senza glutine

Un Bel Pasticcio

lasagna al ragù rosso vegetale,
besciamella di riso, granella di mandorle — 13 euro

allergeni: n.1, n.8

Il nostro Tempeh

tempeh di nostra produzione di fagioli di soia e legumi
servito con crema di carote alla senape, salsa di pistacchi salata, semi di girasole — 16 euro

allergeni: n.6, n.8, n.10 / senza glutine

Spezzatino di seitan

seitan di frumento, carote e piselli
servito con crema di patate, erbe selvatiche essiccate — 14 euro

allergeni: n.1

IL PANINO

Big Bang

il nostro **Burger** di fagioli neri, riso nero e funghi (o a richiesta con burger BeyondMeat®)
con pane integrale, veg'maionese e ketchup homemade,
cipolla rossa caramellata, insalata di stagione
...accompagnato da contorno di **patate** saltate in padella e **insalatina** fresca — 15 euro
+ ciotolina di **veg'maionese** / **ketchup** homemade — 2 euro

allergeni: nel burger: n.11, nel pane n.1, n.11 - nella maio: n.6, n.8, n.10



PER CONCLUDERE *in dolcezza*

Mango Cheesecake

servita al bicchiere con crumble di nocciole e datteri,
crema di anacardi e yogurt'veg, salsa al mango — 8 euro

allergeni: n.6, n.8 / senza glutine

Omaggio al Maestro

cremino al cioccolato e nocciole
servito con salse alla frutta e frutti freschi — 8 euro

allergeni: n.6, n.8 / senza glutine

Halva

dolce mediterraneo orientale a base di sesamo,
servito con glassa al cioccolato e al caramello,
alchechengi e pistacchi — 7 euro

allergeni: n.8, n.11 / senza glutine

Saturno

semisfera di anacardi, datteri e cocco,
nascosta sotto una cupola di cioccolato,
su crema di tofu all'arancia — 8 euro

allergeni: n.6, n.8 / senza glutine

Liquirizia e mele allo zafferano

crema di anacardi alla liquirizia
e mele cotte a bassa temperatura con lo zafferano,
meringa di aquafaba essiccata a 40° — 8 euro

allergeni: n.8 / senza glutine



MENU

DEGUSTAZIONE

•

un benvenuto dalla cucina

Pane e Olio Extravergine Bio

dagli ulivi della Valle dei Templi di Agrigento, Sicilia

Ajoblanco

gazpacho di mandorle all'aglio di Resia
barbabietola, aglio nero

Pink Hummus

hummus di ceci alla barbabietola,
crudità di ortaggi, crackers di semi

Zucca in Saòr

zucca, cipolla rossa di Cavasso e della Val Cosa
salsa di cipolla all'uvetta, capperi, semi di zucca, crema di balsamico

Ritorno dal Bosco

funghi shiitake, crema di funghi champignon,
granella di fave di cacao, riso soffiato, prezzemolo

Eclissi

riso nerone, crema di miso chiaro al limone e zenzero,
paprika, fiori essiccati

Il nostro Tempeh

tempeh, crema di carote alla senape,
salsa di pistacchi salata, semi di girasole

un dolce

a scelta dalla carta dei dessert

•

60 euro
a persona

Il menu degustazione dovrà essere scelto
da tutti i commensali del tavolo



COCKTAIL

AmAricano

amaro Lusôr DISTILLERIA BUIESE, vermouth rosso, ginger ale — 7 euro

Furlan Mule

grappa DISTILLERIA BUIESE, succo di limone, succo di mela, ginger beer — 7 euro

APERITIVI

Kombucha [analcolico] INTRO FOODS - Trieste

bibita tipicamente frizzante si ottiene dalla fermentazione probiotica del tè — 6 euro

GIMBER Spritz [a richiesta analcolico]

prosecco, estratto di zenzero GIMBER, succo di mela, acqua gassata — 5 euro

APER Spritz

prosecco, liquore tipo-aperol, acqua gassata — 4 euro

Hugo [a richiesta analcolico]

prosecco, sciroppo di sambuco, acqua gassata — 4 euro

BOLLICINE

Barone Pizzini - Provaglio d'Iseo, Brescia - *certificazione BIO*

Franciacorta 'Animante' Brut — 6 euro calice / 36 euro bottiglia

Albano Guerra - Torreano di Cividale, Udine

Ribolla Gialla 'Giuliet' Brut Metodo Classico — 5 euro calice / 34 euro bottiglia

Borgo Sant'Andrea - Brazzacco di Moruzzo, Udine - *chilometro zero / BIO in conversione*

Prosecco — 3,5 euro calice / 18 euro bottiglia

VINI AL CALICE E IN BOTTIGLIA,
BIRRE ARTIGIANALI FRIULANE

... li trovi sul Menu delle bevande



... per accompagnare il Dolce

LIQUORI E GRAPPE — da 4 a 6 euro

Distilleria Bujese - Martignacco, Udine

Seminatore Amaro di erbe alpine dall'aroma intenso e stimolante

Lusôr Amaro friulano con genziana lutea / non contiene aromi aggiunti

Esotica Liquore alla grappa con frutti mediterranei

Nero Puro Liquore alla liquirizia

Matura Grappa stravecchia affinata in botti di rovere

Limoncello Prodotto artigianalmente da bucce di limoni calabresi non trattati

grappe Ribolla / Picolit / Ruta / Salvia / Nera / Friulana Classica

Antica Erboristeria Dott.Cappelletti - Aldeno, Trento

Acqua di cedro Liquore naturale prodotto con i cedri del lago di Garda

grappe Ginepro / Ortica mentichina / Cumino / Mugo / Pera Williams

Nonino Distillatori - Percoto, Udine

Amaro Nonino Quintessentia Nobilitato da Acquavite d'Uva invecchiata in barriques

Bepi Tosolini - Marsure di Povoletto, Udine

Amaro Tosolini Infuso di erbe mediterranee affinato in carati di frassino

INFUSI E TÈ CALDI — 3 euro

Infuso

AltroMercato / EQUO e SOLIDALE

benessere (scorza d'arancia, carota e curcuma), **relax** (camomilla, anice e menta)

equilibrio (mela, ananas, arancia, limonetto e zenzero), **frutti di bosco**, camomilla, ...

Clipper / certificazione BIO

arancia e curcuma, limone e zenzero, finocchio e anice, ...

Tè

Cupper / certificazione BIO

verde al limone, bianco



Nei nostri piatti utilizziamo quanto più possibile **ingredienti freschi** e di **stagione**, provenienti da **agricoltura biologica** e da aziende agricole del **territorio**.
Non utilizziamo ingredienti di origine animale o derivati.

AVVISATECI in caso di **intolleranze**, **allergie** o altre esigenze:
troveremo insieme la soluzione adatta a Voi!

Le informazioni circa la presenza nei nostri piatti di sostanze o di prodotti che provocano allergie o intolleranze sono riportate a menù sotto la descrizione di ogni piatto tramite i numeri indicati in questa tabella. A richiesta è inoltre possibile consultare l'apposita documentazione che verrà fornita dal nostro personale.

SOSTANZE O PRODOTTI CHE PROVOCANO
ALLERGIE O INTOLLERANZE
ai sensi del Regolamento UE 1169/11

n.1	Cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut o i loro ceppi ibridati) e prodotti derivati, tranne: sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio; malto destrine a base di grano; sciroppi di glucosio a base di orzo; cereali utilizzati per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
n.2	Crostacei e prodotti a base di crostacei.
n.3	Uova e prodotti a base di uova. (sono comprese le uova di tutte le specie di animali ovipari)
n.4	Pesce e prodotti a base di pesce, tranne: gelatina di pesce utilizzata come supporto per preparati di vitamine o carotenoidi; gelatina o colla di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.
n.5	Arachidi e prodotti a base di arachidi.
n.6	Soia e prodotti a base di soia, tranne: olio e grasso di soia raffinato; tocoferoli misti naturali (E306), tocoferolo D-alfa naturale, tocoferolo acetato D-alfa naturale, tocoferolo succinato D-alfa naturale a base di soia; oli vegetali derivati da fitosteroli e fitosteroli esteri a base di soia; estere di stanolo vegetale prodotto da steroli d'olio vegetale a base di soia.
n.7	Latte e prodotti a base di latte (incluso lattosio), tranne: siero di latte utilizzato per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola; lattiolio (sono compresi latte bovino, caprino, ovino, e ogni tipo di prodotto da essi derivato).
n.8	Frutta a guscio vale a dire: mandorle (<i>Amigdalus communis</i> L.), nocciole (<i>Corylus avellana</i>), noci (<i>Juglans regia</i>), noci di acagiù (<i>Anacardium occidentale</i>), noci di pecan [<i>Carya illinoensis</i> (Wangenh) K. Koch], noci del Brasile (<i>Bertholletia excelsa</i>), pistacchi (<i>Pistacia vera</i>), noci macadamia o noci del Queensland (<i>Macadamia ternifolia</i>) e i loro prodotti, tranne per la frutta a guscio utilizzata per la fabbricazione di distillati alcolici, incluso l'alcol etilico di origine agricola.
n.9	Sedano e prodotti a base di sedano.
n.10	Senape e prodotti a base di senape.
n.11	Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo.
n.12	Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10mg/kg o 10mg/l espressi in termini di SO ₂ totale da calcolarsi per i prodotti così come proposti pronti al consumo o ricostituiti conformemente alle istruzioni dei fabbricanti.
n.13	Lupini e prodotti a base di lupini.
n.14	Molluschi e prodotti a base di molluschi.

Le seguenti pietanze potrebbero essere preparate con materia prima **congelata** o **surgelata** all'origine: piselli, funghi, pane, focacce, salse e creme di frutta.