PASSIONE PER IL MARE

FRA

CRUDI & COTTI

• MENU •

PASSIONE PER IL MARE

FRA'

CRUDI & COTTI

La nostra storia ha il sapore del mare e dei suoi frutti più freschi e gustosi. E parte da lontano. Mi chiamo Francesco, Fra' per tutti gli amici.

Fra' è sinonimo di passaggio, di un percorso iniziato da ragazzino, nel 1994, al fianco di mio suocero Peppino nella Pescheria Torres di Castellana Grotte. In questa storica pescheria, aperta sin dal 1966, mi hanno insegnato il "mestiere del pesce". Qui entravi con le idee poco chiare su cosa preparare per pranzo e uscivi con i piatti già pronti nella testa. Peppino ti aveva spiegato come fare, passo dopo passo, suggerendoti i trucchi delle ricette di sua moglie Colomba (che ovviamente spacciava per suoi).

Come diceva sempre Peppino: "il pesce si mangia prima con gli occhi". E com'era sempre ricco il suo bancone, che amava chiamare "gioielleria"! Il merluzzo per il bambino, la pescatrice per la zuppa al marito, le cozze gratinate per un aperitivo sfizioso, il carpaccio di salmone con la sua segretissima ricetta e poi il crudo di mare, che i suoi amici amavano mangiare con lui nelle pause di lavoro al posto del solito caffè.

È qui che ho imparato che il pesce ha bisogno di cura e attenzione, per non spegnere quel profumo di mare che porta con sé. Proprio quello che ogni giorno facciamo da Fra', scegliendo la miglior qualità e la massima freschezza del nostro pescato. Vogliamo renderti partecipe e testimone di questa favola di passione per il pesce e di vizi di gola che tutti noi ci meritiamo, di una tradiazione che parte dal mare e arriva in cucina. La trasformeremo per adattarla alle nuove tendenze, senza mai snaturarla.

Senza perdere mai il sapore del mare. Da Fra' gusterai la nostra storia.

BUON APPETITO

CRUDO DI MARE

RAW SEAFOOD DISH

Gran crudo mare (noci, cozze pelose, cozze nere, tagliatella, scampo, gambero rosso, ostrica, fasolari) **25**
Raw sea (nuts, hairy mussels, black mussels, tagliatelle, scampo, red shrimp, oyster, pheasant)

Gambero rosso** **5**
*Red shrimp*** — *al pz.*

Scampo** (pezzatura 10/15) **5**
*Langoustine** (size 10/15)* — *al pz.*

Ostrica Gillardeau **6**
Gillardeau ouster — *al pz.*

Ostrica Cuore del Delta **6**
Cuore del Delta ouster — *al pz.*

Tagliatella** **10**
*Tagliatella*** — *a porzione*

Tartare di tonno con salsa di pomodoro affumicato** **15**
*Tuna tartare** with smoked tomato sauce*

Tartare di salmone con yogurt greco ed erba cipolina** **15**
*Salmon tartare** with greek yogurt and chives*

Tartare di gambero rosso con mayo alle fragole** **20**
*Red shrimp tartare** with strawberry mayo*

Tartare di scampo con coulis di frutti di bosco** **20**
*Langoustine tartare** with berry coulis*

Carpaccio o tartare di pescato del giorno **20**
Carpaccio or tartare of the day

Tris di tartare (gambero rosso, tonno, salmone) **45**
Trio of tartare (red shrimp, tuna, salmon)

Polpo/allievi (in base alla disponibilità del giorno)
Octopus (according to availability of the day)

ANTIPASTI

STARTERS

Alici del cantabrico con crostini e burro salato **12**
Cantabrian anchovies with croutons and salted butter

Parmigiana di melanzane e pesce spada affumicato **13**
Parmigana of melazane and swordfish parmigiana

Calamaretti* su crema di piselli **13**
Calamari on pea cream*

Baccalà* pastellato con mayo al lime **14**
Creamy cod with lime mayo*

Tentacoli di polpo* cotto a bassa temperatura su purea di patata viola e salsa teriyaki **14**
Octopus tentacles cooked at low temperature on purple potato puree and teriyaki sauce*

Insalata di seppie e peperoni grigliati **14**
Salad of grilled cuttlefish and peppers

Capocollo di Martina Franca, rucola e mozzarella di bufala **13**
Capocollo from Martina Franca, rocket and buffalo mozzarella

Tagliere di formaggi locali con confetture **14**
Platter of local cheeses with jams

COPERTO E SERVIZIO: 3 euro
Service charge: 3 euro

* In mancanza di prodotto fresco, i piatti contrassegnati, sono preparati con materia prima congelata o surgelata all'origine.
** Il pesce destinato ad essere consumato crudo o praticamente crudo è stato sottoposto a trattamento di bonifica preventiva conforme alle prescrizioni del Regolamento CE 853/2004, allegato III, sezione VIII, capitolo 3, lettera D, punto 3.

** In the absence of fresh product, marked dishes, are prepared with raw material frozen or deep-frozen at origin.*
*** Fish intended to be consumed raw or practically raw has undergone prior reclamation treatment in accordance with the requirements of EC Regulation 853/2004, Annex III, Section VIII, Chapter 3(D)(3).*

PRIMI

FIRST COURSES

Spaghetti alle cozze con bottarga di muggine **16**
Spaghetti with mussels and bottarga of muggine

Calamarata prezzemolata ai frutti di mare **16**
Calamarata with parsley and seafood

Mezze maniche allo scorfano e datterino giallo **18**
Mezze maniche with redfish and yellow date

Pacchero cacio e pepe con tartare di gambero rosso **18**
Pacchero with cacio cheese, pepper and red shrimp tartare

Risotto con tartare di scampo e lime (minimo x2 persone) **20**
Rice with scampo tartar and lime (minimum x2 people)

Tagliolini agli scampi **20**
Tagliolini with scampi

Girasoli ripieni di burrata e basilico con datterino giallo **15**
Sunflowers pasta filled with burrata and basil with yellow date

Primo del giorno (in base alla disponibilità del giorno)
First course of the day (according to availability of the day)

---

* Supplemento di €1 per variazione del formato di pasta
** €1 extra for variation of type of pasta*

SECONDI

SECOND COURSES

Gambero rosso in varie cotture** (grigliato, al forno, al sale) **6**
*Red shrimps** in various cooking (grilled, baked, salted)* ***al pz***

Polpo, seppie e calamari grigliati* **13**
*Grilled octopus, cuttlefish and squid** ***al pz***

Salmone piastrato con purea di patate e pesto di zucchine** **15**
*Salmon** plate with potato puree and zucchini pesto*

Tataki di tonno con purea di patate,**
insalata campestre e sesamo **16**
*Tuna** tataki with mashed potatoes, mixed salad and sesam*

Frittura mista* di calamari, seppie e gamberi **16**
Mixed fry of squid, cuttlefish and shrimp*

Frittura mista* con paranza **18**
Mixed fry with paranza*

Trancio di pesce spada* alla mediterranea al forno
con pomodorini, capperi e olive **18**
Mediterranean slice of swordfish in the oven with tomatoes, capers and olives*

Pescato del giorno in varie cotture (grigliato, al forno, al sale) **7**
Catch of the day in various cooking (grilled, baked, salted) ***l'etto***

Astici o scamponi in varie cotture** **10**
*Astici or scamponi** in various cooking* ***l'etto***

Scegli il pescato del giorno e la cottura che preferisci in base alla disponibilità del giorno, al resto pensiamo noi!

Choose the catch of the day and the cooking you prefer based on the availability of the day, we'll take care of the rest!

CONTORNI

SIDE DISHES

Insalata mista **5**
Mixed salad

Patatine fritte (chips) **5**
French fries

Patate al forno **5**
Baked potatoes

Verdure grigliate **5**
Grilled vegetables

Grana **5**
Grana cheese

BEVANDE

SOFT DRINKS

Acqua San Benedetto (Naturale o Frizzante) 75 cl **2.5**
San Benedetto water (Still or Sparkling)

Coca-Cola, Coca-Cola Zero 33 cl **3**
Coca-Cola, Coca-Cola Zero 33 cl

Fanta 33 cl **3**
Coca-Cola, Fanta 33 cl

Birra Menabrea 33 cl **3**
Menabrea beer 33 cl

Birra Menabrea 66 cl **5**
Menabrea beer 66 cl

Birra artigianale 75 cl **16**
Craft beer

ALLERGENI

In caso di intolleranze o allergie alimentari, chiedere informazioni al personale sulla composizione dei nostri piatti.

Cereali contenenti glutine come grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, i loro ceppi ibridati e prodotti derivati, tranne:
- sciroppi di glucosio a base di grano, incluso destrosio;
- maltodestrine 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.

Crostacei e prodotti a base di crostacei

Uova e prodotti a base di uova

Pesce e prodotti a base di pesce, tranne:
- gelatina di pesce utilizzata come chiarificante nella birra e nel vino.

Arachidi e prodotti a base di arachidi

Soia e prodotti a base di soia, tranne:
- olio e grasso di soia raffinato;
- tocoferoli misti naturali (E360), tocoferolo d-alfa naturale - tocoferolo acetato d-alfa naturale, tocoferolo succinato d-alfa naturale a base soia;
- olii vegetali derivati da fitosteroli esteri a base di soia;
- estere di stanolo vegetale prodotto da steroli di olio vegetale a base di soia.

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;
- lattiolo.

ALLERGENS

Our menu contains allergens. If you suffer from a food allergy or intollerance, please inform your server before ordering.

Cereals containing gluten like wheat, rye, barley, oats, spelt, kamut their hybridised strains, and products thereof, except:
- glucose syrup made from wheat, including dextrose;
- wheat-based malt dextrin;
- barley-based glucose syrup;
- cereals used for making alcoholic distillates, including ethyl alcohol of agricultural origin.

Shellfish and shellfish products

Eggs and egg products

Fish and fish products, except:
- fish gelatin used a fining agent in beer and wine.

Nuts, including peanuts and peanut-based products

Soybeans and products thereof, except:
- refined soybean oil and fat;
- natural mixed tocopherol (E360), tocopherol d-alpha tocopherol, natural d-alpha tocopherol, natural d-alpha succinate plant-based soy;
- vegetable oils derived phytosterols and phytosterol esters from soybean;
- plant stanol ester produced from vegetable oil sterols from soybean base.

Milk and milk-based products (including lactose), except:
- whey used for making alcoholic distillates including ethyl alcohol of agricultural origin;
- lattiolo.

amaranto | amaranto.biz

Via Palmiro Togliatti, 2 - Polignano a Mare (BA)
T. 080 2378075 | M. +39 360 386933 | info@fracrudiecotti.it

FRACRUDIECOTTI.IT