



Menu

Mangiare è una necessità.

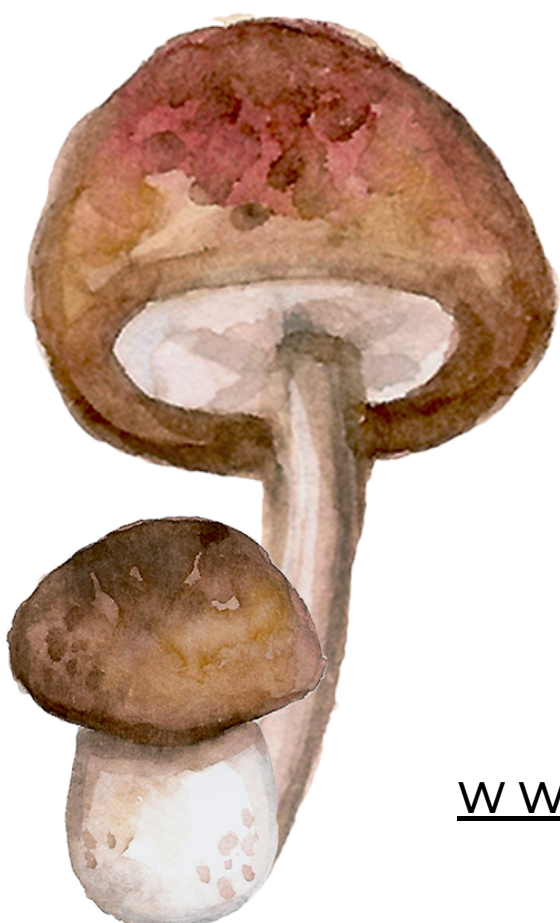
Mangiare intelligentemente è un'arte.

Francois de LaRochefoucauld.

Eating is a necessity.

Eating intelligently is an art.

Francois de LaRochefoucauld.



WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM



Benvenuti al Mint Cucina Fresca!

La nostra idea di cucina è di
trasformare
gli ingredienti semplici in modo che
ci possa aiutare a nutrire,
rafforzare e curare i nostri corpi.

Viviamo in un momento di
intossicazione a tutti i livelli e il nostro
desiderio è portare amore, sapore e
gioia a tutti i nostri clienti.

Tutto ciò che facciamo ha un tocco di
bellezza, delicatezza e la nostra
priorità è che tu sia sorpreso dalle
delizie che la nostra cucina prepara
ogni giorno.

Ben oltre il cibo; serviamo colore,
amore e tanto affetto.

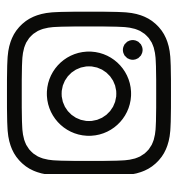
Welcome to the Mint Cucina Fresca!

*Our cooking idea is to transform simple
ingredients so that it can help us
nourish, strengthen and heal our bodies.*

*We live in a moment of intoxication on
all levels and our desire is to bring love,
flavor and joy to all our customers.*

*Everything we do has a touch of beauty,
delicacy and our priority is that you are
surprised by the delights that our
kitchen prepares every day.*

*Far beyond food; We serve color,
love and affection.*



WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM



*Si prega di avvisare per quanto riguarda le allergie alimentari.

**Per garantire un alto standard igienico, una migliore freschezza e una conservazione ottimale, abbiamo scelto di surgelare velocemente alcuni ingredienti.

COPERTO A PERSONA 3€

**Please advise regarding food allergies.*

***To guarantee a high hygiene standard, better freshness and optimal conservation, we have chosen to quickly freeze some ingredients.*

COVER CHARGE PER PERSON 3€



Tofu Strapazzato



TOFU STRAPAZZATO

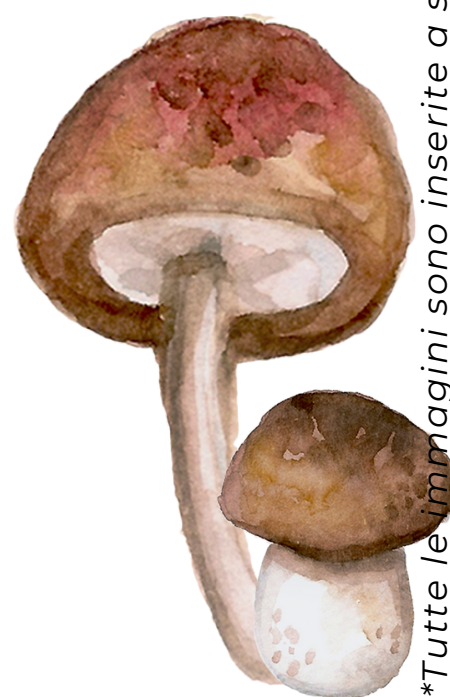
16

Tofu strapazzato con curcuma, lievito nutrizionale e funghi servito con insalata fresca, salsa di anacardi, pane ai cereali.

Contiene: cereali con glutine, frutta a guscio e soia

Scrambled tofu with turmeric, nutritional yeast and mushrooms served with fresh salad, cashew sauce and bread.

Contains: cereals with gluten, nuts and soy



WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM

**Tutte le immagini sono inserite a scopo illustrativo. I piatti possono subire modifiche.
All images are inserted for illustrative purposes. The dishes are subject to change.



Quiche di Cipolle



Tagliatelle di Zucchine

QUICHE DI CIPOLLE

17

Quiche con impasto di ceci bianchi, farcita con cipolle rosse, olive nere, sesamo bianco e crema di anacardi accompagnata da insalatina fresca.

Contiene: frutta a guscio

Quiche with chickpeas pastry, stuffed with red onions, black olives, white sesame and cashew nuts cream served with fresh salad.

Contains: nuts

TAGLIATELLE DI ZUCCHINE

16

Tagliatelle di zucchine crude con pesto di avocado e menta, pomodorini freschi, pistacchi tostati e galette di mais.

Contiene: frutta a guscio

Raw zucchini noodles with avocado and mint pesto, fresh cherry tomatoes, toasted pistachios and corn galette.

Contains: nuts





PATATA DOLCE

16

Patate dolce tagliate a spaghetтино con crema di anacardi, spinaci crudi e formaggio erborinato di capra.

Contiene: frutta a guscio e latticini

Sweet potatoes noodles with cashew cream, raw spinach and goat blue cheese.

Contains: dairy products and nuts

TORTEL DI PATATE

16

Patate di Polignano grattugiate con farina di riso grigliate in olio extravergine di oliva, accompagnate da burratina e insalata di cavolo cappuccio con sesamo nero.

Contiene: frutta a guscio e latticini

Potatoes of Polignano grated with rice flour grilled in extra virgin olive oil, accompanied by burratina cheese, cabbage salad and black sesame.

Contains: dairy products and nuts



Patata Dolce



Tortel di Patate



Polpo al Fén



Tonno Scottato

POLPO AL FÉN

24

Polpo al “fén” (erbe di montagna), con scorze di limone e zenzero, cipolle caramellate e olive nere, sul letto di purè di fave e curcuma.

Contiene: frutta a guscio e mollusco

Octopus with mountain herbs, with lemon and ginger, caramelized onions and black olives, served with fava bean puree and turmeric.

Contains: nuts and clam

TONNO SCOTTATO

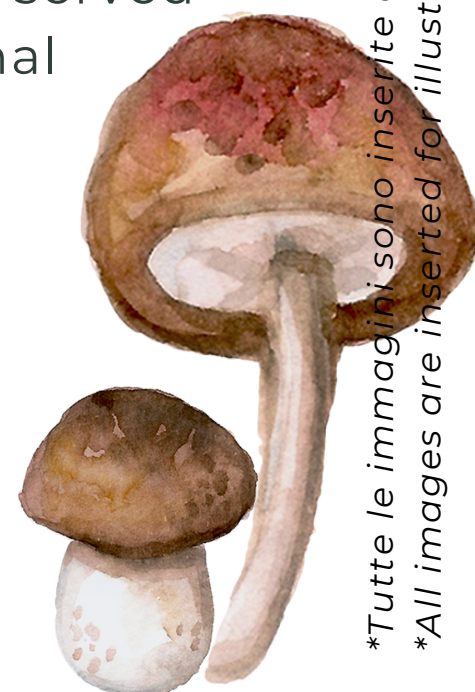
27

Tonno scottato con salsa di soia agli agrumi e sesamo nero servito su crostone di pane di Altamura, cipolle brasate, verdura di stagione e patate sabiate al forno.

Contiene: cereali con glutine, frutta a guscio, soia e pesce.

Seared tuna with citrus soy sauce and black sesame served with toasted Altamura bread, braised onions, seasonal vegetables and baked potatoes.

Contains: cereals with gluten, nuts, soy and fish.



SPRITZ MINT

Sciropo di fior di sambuco, spumante D'Araprì e menta fresca
Elderflower syrup, D'Araprì's sparkling wine and fresh mint

8

SPRITZ PUGLIESE

Aperol, spumante D'Araprì e arancia pugliese
Aperol, D'Araprì's sparkling wine and Apulian orange

8

VINO FERMO AL CALICE- 150ML
WINE BY THE GLASS- 150ML

4

Cantina Tre Pini - Puglia
Bianco - 100% Malvasia Bianca - 11,5%
Rosso - 100% Primitivo -14,0%

BOLLICINE AL CALICE - 150ML
Spumante D'Araprì

6



COCKTAIL ANALCOLICO

Sciropo di zenzero fresco, acqua tonica mediterranea e menta fresca
Ginger syrup, mediterranean tonic water and fresh mint

5

TÈ FREDDO ARTIGIANALE- COLD TEA

5

Tè freddi senza zucchero e senza conservanti selezionati con cura per le loro proprietà e gusto. Il metodo Cold Brew consente infatti di preparare un buonissimo tè freddo ricco di antiossidanti e vitamine, povero in teina.

Cold tea, with no sugar and no preservatives, carefully selected for their properties and taste. The Cold Brew method allows to prepare a delicious cold tea rich in antioxidants and vitamins, poor in tein.

ACQUA - 750ML

2

L'acqua distribuita dal nostro erogatore è assolutamente sicura e controllata, inoltre questo sistema fa bene all'ambiente, perché diminuisce l'inquinamento derivante all'imbottigliamento in plastica e dall'anidride carbonica prodotta dai mezzi utilizzati per le consegne, dalla sorgente al consumatore.

The water distributed by our dispenser is absolutely safe and controlled, moreover this system is good for the environment, because it reduces the pollution deriving from plastic bottling and from carbon dioxide produced by the means used for deliveries, from the source to the consumer.

Per finire in bellezza

DOLCI DI FABRIZIO

Secondo la disponibilità del giorno

FABRIZIO'S DESSERT

According to the availability of the day

9

SELEZIONE DI FORMAGGI

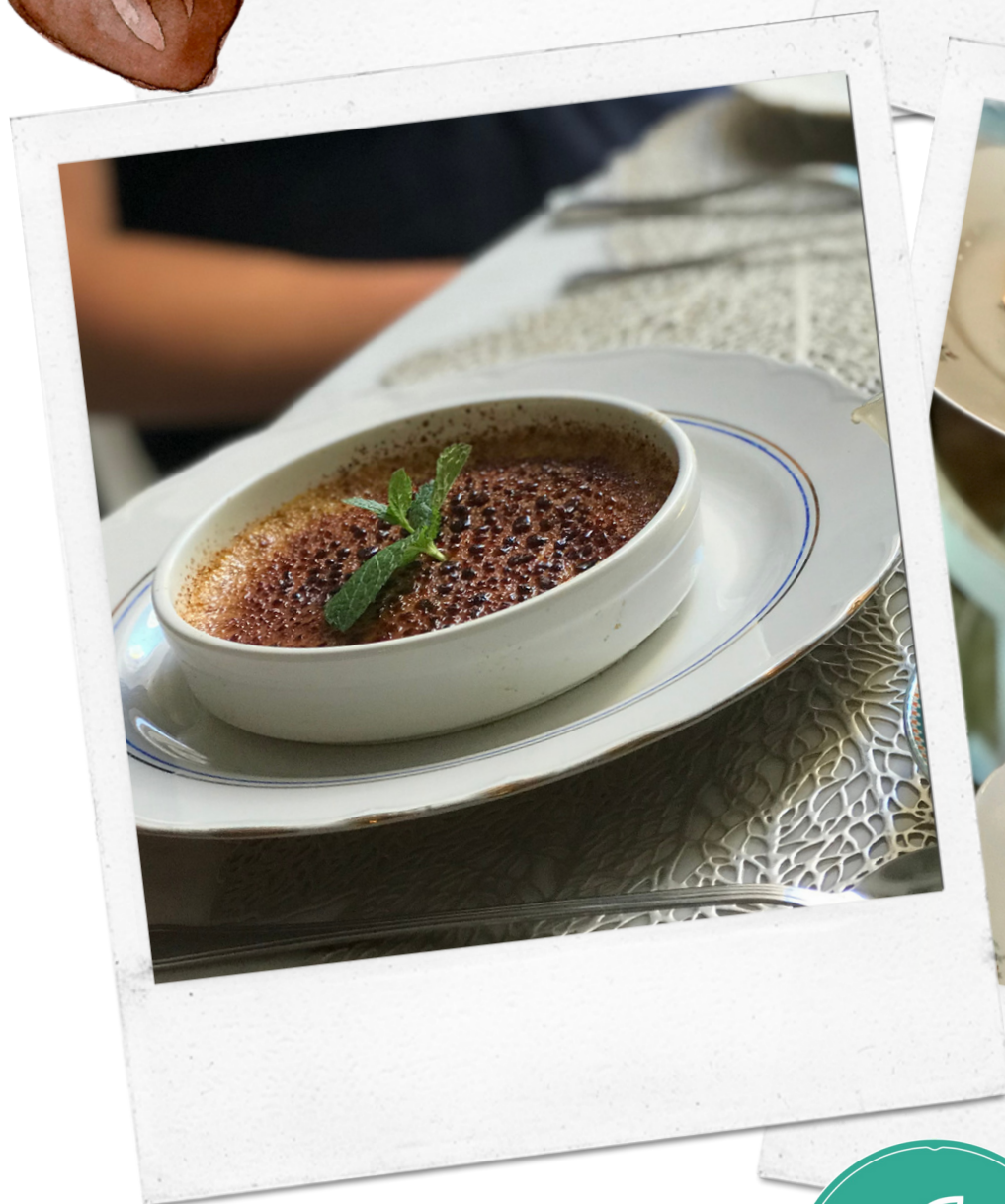
SELECTION OF CHEESE

15

VINO DOLCE DA DESSERT - MOSCATO DI TRANI

SWEET DESSERT WINE -

5



WWW.MINTCUCINAFRESCA.COM

*Tutte le immagini sono inserite a scopo illustrativo. I piatti possono subire modifiche.
*All images are inserted for illustrative purposes. The dishes are subject to change.