

Christmas Tasting menu

2020

H
O
H
O
H
O

O
O
O

FLAX & KALE



menú de grups
Nadal 2020

FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

30€
PERSONA

Copa de cava de benvinguda amb kale xips

ENTRANTS per compartir

Lebanese mezze fest! ^{PB | GF} *rainbow lebanese hummus* (original + espirulina blava + cúrcuma + remolatxa) + cigrons cruixents + pa de pita estil focaccia + bastonets de pa amb xia + 'mandonguilles'¹ *it's plant-based* + broquetes 'morunes'¹ *it's plant-based* + raïm rostit + olives ras el hanout + xampinyons al forn + crudités de verdures *raw*

Salmon sashimi toast ^{OF} pa d'espelta 5 cereals + crema de pèsols + sashimi de salmó salvatge d'Alaska² + menta + ratlladura de pell de llimona

PRINCIPALS a escollir

Pad Thai de 'pollastre' ^{PB | GF} spaghetti d'arròs + shiitake + pastanaga + 'pollastre'¹ *it's plant-based* + germinats de soia + cacauets torrats + daikon adobat + salsa pad thai casolana + ceba tendra xinesa + llima + coriandre

Double cheezeburger ^{PB | GF} pa casolà *gluten-free* + doble hamburguesa¹ *it's plant-based* + salsa barbacoa casolana + cogombre confitat + doble cheddar *it's plant-based* + moniatos rostits + kale xips

Theresa cocosepia's black rice ^{PB | GF} arròs negre tailandès + edamame + fruita seca + carn de coco jove + all negre + herbes del camp + allioli de pèsols i chlorella

Salmon mini burgers ^{OF} pa d'espelta amb remolatxa cold-pressed + hamburgueses casolanes de salmó salvatge d'Alaska² (3 ut.) + moniato al forn + maionesa *plant-based* de mostassa antiga

POSTRES

Healthy indulgences mix ^{PB | GF}

INCLOU

Ampolla de vi (3 pax)

Aigua purificada

Cafès

Pa integral con cereals

Reserves

933 175 664 | reservas@teresacarles.com

Tallers, 74B, Barcelona

www.flaxandkale.com

RF Raw food PB Plant-based GF Gluten-free OF Oily fish  Picant

¹ Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

² El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

menú de grups
Nadal 2020

FLAX & KALE

→ CUINA FLEXITERIANA ←

35€
PERSONA

Copa de cava de benvinguda amb kale xips

ENTRANTS per compartir

DYO poke ^{GF | OF} hiramasa (kingfish) + salmó salvatge d'Alaska² + tonyina yellowfin + arròs negre i quinoa vermella + edamame + mango + cogombre en asazuque + api fermentat + alga wakame + tomàquet cherry + salsa rosa de *jalapeños* + salsa *miso-ginger*

Síndria a la graella ^{GF} síndria a la graella + formatge de cabra + mizuna + fulla de mostassa + ametlles marcona + salsa *sweet mint*

PRINCIPALS a escollir

Supertagliatelle ^{OF} supertagliatelle amb espirulina + daus de salmó salvatge d'Alaska² + pesto de kale + formatge parmesà

Butternut squash Malaysian curry ^{PB | GF | 🌿} carbassa + bròquil + carbassó + bolets + salsa de curri de cúrcuma + cacauets + iogurt de coco + coriandre + arròs basmati integral

La pesca del salmó d'Alaska ^{GF | OF} salmó salvatge d'Alaska² cuinat a baixa temperatura + amanida de quinoa + salsa de cítrics i herbes del camp d'Algerri

Tacos al pastor ^{PB | GF} tacos de blat de moro nixtamalitzat (6 ut.) + jackfruit 'pork' + guacamole + llima + coriandre + *pico de gallo* + *sour cream* d'anacards i xipotle

POSTRES a escollir

Pastís de formatge ^{PB | GF} pastís de formatge *it's plant-based* + base de galetes + coulis de fruites del bosc

Teresa's matcha cheesecake ^{PB | GF} te matcha + anacards + nata de coco + base cruixent sense gluten amb ametlles i nous

INCLOU

Ampolla de vi (3 pax)

Aigua purificada

Cafès

Pa integral con cereals

Reserves

933 175 664 | reservas@teresacarles.com

Tallers, 74B, Barcelona

www.flaxandkale.com

RF Raw food **PB** Plant-based **GF** Gluten-free **OF** Oily fish 🌿 Picant

¹ Totes les proteïnes plant-based estan desenvolupades pel nostre equip de R+D+I i elaborades al nostre obrador.

² El salmó salvatge d'Alaska s'obté mitjançant pesca sostenible, ajudant a mantenir la salut dels nostres oceans.

menú de grups
Nadal 2020

FLAX & KALE

— ◆ CUINA FLEXITERIANA ◆ —

MENÚ DE DINAR / SOPAR DE NADAL

(tancat la nit de Nadal & el dia de Nadal)

RESERVES

1. Entra a la nostra plataforma de **reserves online** habitual.
2. Selecciona el nombre de **comensals**.
3. Tria el **dia i l'hora** disponibles que prefereixis:
 - de dilluns a divendres: de 12h a 15h
de 19h a 21h
 - dissabte i diumenge: de 19h a 21h

Menú disponible solament per a grups de **més de 6 persones**.
Ens posarem en contacte per confirmar-te la reserva.

Si tens dubtes també pots contactar-nos via email o telèfon:

reservas@teresacarles.com / Flax & Kale: 933 17 56 64

— Eat better > Be happier > Live longer —