



Plenus Bistrò aderisce al progetto *D1abfriend*, nato dalla collaborazione con l'associazione ONLUS *Nastrino invisibile*, per offrire ai nostri ospiti un menù con la conta carboidrati (CHO).

I calcoli dei carboidrati sono indicativi in quanto soggetti alle naturali oscillazioni di una lavorazione espressa in cucina.



Per facilitare la gestione del pane potete richiedere la quantità che gradite al nostro personale di sala, il quale provvederà a pesarlo.

da condividere - to share

| | |
|--|---------|
| LA MOZZARELLA CROCCANTE con cuore di acciuga del Cantabrico <i>CRISPY MOZZARELLA with Cantabrian anchovy heart</i> CHO 13 | € 6,00 |
| CICCHETTI PLENUS... 6 pezzi <i>CICCHETTI PLENUS... 6 pieces</i> | € 12,00 |
| SALMONE AFFUMICATO DA NOI, burro di Normandia, battuta di capperi e crostini <i>SALMON SMOKED BY US, Normandy butter, capers and croutons</i> CHO 15 | € 15,00 |
| TEMPURA: gamberoni, pane panko e pomodoro <i>TEMPURA: prawns, panko bread and tomato</i> CHO 14 | € 10,00 |
| ACCIUGHE DEL CANTABRICO, burro di Normandia e pane caldo <i>CANTABRIAN ANCHOVIES, Normandy butter and hot bread</i> CHO 29 | € 12,50 |
| Coperto / Cover charge | € 3,00 |

Gentili clienti se avete delle allergie e/o intolleranze alimentari chiedete pure informazioni sul nostro cibo e sulle nostre bevande.
Abbiamo a disposizione un elenco dei prodotti contenenti gli allergeni.

Per seguire le più avanzate tecniche di lavorazione e per garantire una migliore qualità, tutto il pesce è stato sottoposto ad un abbattimento rapido di temperatura e conservato alla temperatura di -20 C°.



la nostra cucina

Una continua ricerca legata all'approfondita conoscenza delle materie prime e l'attenzione per le tecniche di cottura sono le basi per realizzare ogni nostro piatto, con la consapevolezza che:
“La conoscenza fa la buona cucina”

antipasti - starters

QUAGLIA IN DUE COTTURE all'arancia e mosto d'uva cotto con cipollotto al miele
QUAIL IN TWO WAYS with orange and cooked grape must with honey Welsh onion
CHO 23 € 14,00

BATTUTA DI SOTTOFILETTO DI FASSONA cremoso al rafano, maionese alla senape
FASSONA SIRLOIN STEAK TARTARE *creamy horseradish, mustard mayonnaise*
CHO 10 € 16,50

GAMBERONI REALI al pepe rosa e mirepoix di verdure
ROYAL PRAWNS with pink pepper and mirepoix of vegetables
CHO 8 € 13,00

FILETTO DI SGOMBRO con cuore di burrata, pomodoro, fresco dell'orto e cipolla agrodolce
FILLET OF MACKEREL with burrata heart, tomato e fresh of market garden and caramelised onion
CHO 9 € 13,00

NOCI DI CAPPESANTE con melanzana fumé, pomodoro confit e limone di Sorrento
SCALLOPS with smoked aubergine, tomato confit and Sorrento lemon
CHO 5 € 14,00

TARTARE DI:

BRANZINO su panzanella e granatina di ricotta al lime CHO 10
SEA BASS upon panzanella and lime ricotta grenadine

TONNO SAKU e guacamole CHO 4
TUNA SAKU and guacamole

GAMBERI, pesca saturnina e caviale di melanzana CHO 6
GAMBERI, saturnine peach and aubergine caviar

singola *single* € 16,00 – bis € 18,00 – trilogia *trilogy* € 25,00

CRUDO di pesce: scampi € 6,00 – gamberoni € 4,00 – gamberi rossi € 4,50
RAW fish: Norway lobster € 6,00 – prawn € 4,00 – red prawn € 4,50

I CRUDI del mare, pesci e crostacei
CRUDITÉS of the sea, fish and shellfish
€ 30,00

primi - first courses

| | |
|--|---------|
| GNOCCHI DI PATATE pomodoro, burrata, guanciale di Amatrice <i>POTATO DUMPLINGS with tomato, burrata cheese, Amatrice bacon</i> CHO 80 | € 12,50 |
| PACCHERI al burro affumicato, acciughe del cantabrico e crumble alle olive <i>PACCHERI (pasta) with smoked butter, Cantabrian anchovies and olive crumble</i> CHO 77 | € 14,00 |
| SPAGHETTI DI GRAGNANO 18 minuti, delicata di peperone, crudo del mare, limone di Sorrento e foglie di sedano <i>SPAGHETTI FROM GRAGNANO 18 minutes, delicate cream of pepper, crudités, Sorrento lemon and celery leaves</i> CHO 80 | € 18,00 |
| TRECCE DI MAGRO con vongole e bottarga di muggine <i>RAVIOLI "TRECCE" OF RICOTTA with clams and mullet botargo</i> CHO 36 | € 16,00 |
| RISOTTO con piccadilly, acqua di mozzarella e aria di baccalà (minimo 2 persone) <i>RISOTTO with piccadilly, mozzarella water and cod air (minimum 2 people)</i> CHO 91 | € 16,00 |

secondi - main courses

| | | |
|--|--------|----------------|
| VITELLO TONNATO con fiore di cappero e il suo ristretto <i>VITELLO TONNATO with caper flower and its thick sauce</i> CHO 2 | € | 19,00 |
| MAIALINO MORBIDO e croccante laccato al miele e soia <i>SOFT AND CRISPY PORK lacquered with honey and soya</i> CHO 26 | € | 19,50 |
| TAGLIATA DI FASSONA con verdure grigliate <i>FASSONA STEAK SLICES with grilled vegetables</i> CHO 11 | € | 21,50 |
| SOTTOFILETTO DI FASSONA con rosti di patate in sughetto al porto e agrumi <i>FASSONA SIRLOIN with potato rosti in port and citrus sauce</i> CHO 21 | € | 23,00 |
| TRANCIO DI BRANZINO, crema di carote, rosmarino, gocce di rafano e bieta <i>SEA BASS STEAK, carrot cream, rosemary, horseradish drops and chard</i> CHO 6 | € | 22,50 |
| TONNO SAKU in due versioni: scottato su crema di patate e croccante su mirepoix di pomodoro con battuta di capperi e olive <i>SAKU TUNA in two versions: half-cooking upon potatoes cream and crispy on tomato mirepoix with capers and olives</i> CHO 17 | € | 22,00 |
| ALLA PLANCHA scampi, gamberi, calamari, canestrelli, capelunghe e pescato del giorno <i>GRILLED Norway lobster, prawns, squids, queen scallops, razor clams and catch of the day</i> CHO 3 | € | 28,00 |
| AL FORNO: secondo pescato del giorno con pomodorini, patate e olive taggiasche <i>OVEN ROASTED: catch of the day with cherry tomatoes, potatoes, taggiasca olives</i> | | €/hg 6,00 s.q. |
| CONTORNI - SIDE DISH : insalatina mista - mixed salad | CHO 3 | € 4,00 |
| verdure grigliate - grilled vegetables | CHO 11 | € 6,00 |
| patatine al forno - roast potatoes | CHO 36 | € 4,50 |



i nostri lievitati

I nostri lievitati sono il frutto di un'accurata ricerca, una continua sperimentazione e nuovi confronti sulle farine, i processi di fermentazione e le tecniche di cottura, con l'obiettivo di ottenere non solo un buon prodotto da gustare, ma anche più digeribile e salutare.

Per questo abbiamo scelto solo farine integrali e semi-integrali macinate a pietra per garantire un'alta digeribilità estrapolata con conoscenza e pazienza durante un processo di maturazione naturale e sviluppando delle nuove e moderne tecniche di cottura utilizzando il vapore.

La cottura a vapore satura l'impasto di molecole di acqua rendendo il lievitato più leggero e digeribile, le seguenti cotture su appositi forni donano un effetto crispy al velo inferiore con una consistenza di nuvola sovrastante.

Il topping è frutto dello studio e fantasia dei nostri chef, per esaltare e non alterare il sapore originario.

lievitata a vapore - leavened with steam

LA CLASSICA

pomodoro San Marzano, mozzarella di bufala Campana, pomodorini confit, olio extra vergine di oliva e basilico

THE CLASSIC

San Marzano tomato, buffalo mozzarella, cherry tomatoes confit, extra virgin olive oil and basil

| | | | |
|--------|---------|---|-------|
| CHO 60 | PICCOLA | € | 11,00 |
| CHO 98 | GRANDE | € | 16,00 |

CRUDO E BURRATA

pomodoro San Marzano, prosciutto crudo di Langhirano riserva 30 mesi, burrata

DRY-CURED HAM AND BURRATA

San Marzano tomato, Langhirano prosciutto crudo riserva (aged 30 months), burrata cheese

| | | | |
|--------|---------|---|-------|
| CHO 60 | PICCOLA | € | 12,00 |
| CHO 98 | GRANDE | € | 20,00 |

BURRATA, ACCIUGHE DEL CANTABRICO

pomodoro San Marzano, fior di latte, peperoni dolci Piquillo, burrata, acciughe del mar Cantabrico

BURRATA, CANTABRIAN ANCHOVIES

San Marzano tomato, mozzarella, Piquillo sweet peppers, burrata cheese, anchovies from the Cantabrian Sea

| | | | |
|--------|---------|---|-------|
| CHO 60 | PICCOLA | € | 12,50 |
| CHO 98 | GRANDE | € | 22,00 |

SALMONE AFFUMICATO DA NOI

pomodoro San Marzano, crema soffice di robiola, erbe, germogli

SALMON SMOKED BY US

San Marzano tomato, soft robiola cream, herbs, sprouts

| | | | |
|--------|---------|---|-------|
| CHO 60 | PICCOLA | € | 14,50 |
| CHO 98 | GRANDE | € | 23,00 |

Tutti gli impasti dei lievitati durante il processo di lavorazione sono trattati obbligatoriamente con un abbattimento rapido di temperatura.