



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>	€	13,50
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	€	16,50
TEMPURA: gamberoni, pane panko e pomodoro <i>TEMPURA: prawns, panko bread and tomato</i> CHO 40	€	11,00
ACCIUGHE DEL CANTABRICO, burro di Normandia e pane caldo <i>CANTABRIAN ANCHOVIES, Normandy butter and hot bread</i> CHO 29	€	14,00
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

BATTUTA DI SOTTOFILETTO DI FASSONA, cantandou, maionese alla senape e pan brioche tostato <i>FASSONA SIRLOIN STEAK TARTARE cantandau, mustard mayonnaise and toasted brioche bread</i>	CHO 11	€ 18,00
SCALOPPA DI FOIE GRAS alle pesche e passito di pantelleria <i>FOIE GRAS ESCALOPE with peaches and Pantelleria raisin wine</i>	CHO 14	€ 22,00
SGOMBRO con scapece di zucchine, burrata e crostini alla mostarda di pomodori verdi <i>MACKEREL with courgette scapece, burrata cheese and green tomato mustard croutons</i>	CHO 14	€ 13,50
GAMBERONI REALI su tortino di ricotta, croccante di pane e mirepoix di pomodoro e olive <i>KING PRAWNS on ricotta pie, crispy bread and tomato mirepoix and olive</i>	CHO 14	€ 15,00
NOCI DI CAPPESANTE yogurt, rapa rossa, soia e arancio, filetti di cipolla dorata <i>SCALLOPS yogurt, red turnip, soya and orange, onion fillets</i>	CHO 7	€ 16,00
TARTARE 60g a scelta:		€ 10,00
BRANZINO su panzanella e granatina di ricotta al lime <i>SEA BASS upon panzanella and lime ricotta grenadine</i>	CHO 6	
TONNO SAKU e guacamole <i>TUNA SAKU and guacamole</i>	CHO 3	
GAMBERI, pesca saturnina e caviale di melanzana <i>PRAWNS, saturnine peach and aubergine caviar</i>	CHO 4	
CRUDO di pesce: scampi € 6,50 – gamberoni € 4,00 – gamberi rossi € 4,50 <i>RAW fish: Norway lobster € 6,50 – prawn € 4,00 – red prawn € 4,50</i>		
I CRUDI del mare, pesci e crostacei <i>CRUDITÉS of the sea, fish and shellfish</i>		€ 34,00

primi - first courses

GNOCCHI DI PATATE con sughetto di pomodorini confit, burrata, melanzana affumicata <i>POTATO DUMPLINGS with confit tomato sauce, burrata cheese, smoked aubergine</i> CHO 84	€ 13,50
PACCHERI in guazzetto di mare all'olio siciliano <i>PACCHERI (pasta) in seafood stew with Sicilian oil</i> CHO 69	€ 16,50
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	€ 18,50
TAGLIATELLA con gamberi scottati al burro affumicato e acciughe del Cantabrico <i>TAGLIATELLA with seared prawns with smoked butter and Cantabrian anchovies</i> CHO 54	€ 15,50
TRECCE DI MAGRO con vongole e bottarga di muggine, broccoletto <i>RAVIOLI "TRECCE" OF RICOTTA with clams and mullet botargo, white cauliflower</i> CHO 36	€ 16,00

secondi - main courses

VITELLO TONNATO con fiore di capperi e il suo ristretto <i>VITELLO TONNATO with caper flower and its thick sauce</i> CHO 2	€ 21,00
PANCIA DI MAIALINO MORBIDA e croccante laccata al miele e soia <i>SOFT AND CRISPY PORK BELLY lacquered with honey and soya</i> CHO 26	€ 22,00
AGNELLO in crosta alle erbe con cipollotto al miele e frutti di bosco <i>LAMB in a herb crust with honey Welsh onion and berries</i> CHO 11	€ 30,00
SALMONE caramellato con sughetto di vongole e agrumi, pane croccante al burro con finocchietto e arancio <i>CARAMELISED SALMON with clam and citrus fruit sauce, crispy butter bread with fennel and orange</i> CHO 18	€ 22,00
PICCATINA DI ROMBO ARROSTO su crema di porro e patata, pomodorini confit e polvere di capperi <i>ROAST TURBOT on creamed leek and potato, confit cherry tomatoes and caper powder</i> CHO 10	€ 24,00
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	€ 30,00
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 6,50 s.q.
CONTORNI - SIDE DISH : insalatina mista - mixed salad	CHO 3 € 5,00
patatine al forno - roast potatoes	CHO 36 € 5,00
verdure grigliate - grilled vegetables	CHO 11 € 7,00



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 € 12,00

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 € 14,00

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 € 15,00

SALMONE AFFUMICATO DA NOI

crema soffice di robiola, maionese vegetale al wasabi, cipolla agrodolce, germogli

SALMON SMOKED BY US

San Marzano tomato, soft robiola cream, herbs, sprouts

CHO 60 € 16,50

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