

Σ PASSIONE PER IL MARE Σ



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 tradizione 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

Crudo di mare (noci, cozze pelose, fasolari, cozze nere, ostriche Gillardeau, gamberi rossi, scampi, tagliatelle).....25
Raw seafood dish (sea walnuts, hairy mussels, venus clams, black mussels, Gillardeau oysters, red prawns, langoustines, "tagliatelle")

Gran crudo di mare (noci, cozze pelose, fasolari, cozze nere, ostriche Gillardeau, gamberi rossi, scampi, tagliatelle).....45
Raw seafood dish (sea walnuts, hairy mussels, venus clams, black mussels, Gillardeau oysters, red prawns, langoustines, "tagliatelle")

CRUDI AL PEZZO

RAW SEAFOOD - PER PIECE

Cozze nere	0,5
<i>Black mussels</i>	<i>al pz.</i>
Cozze pelose	0,7
<i>Hairy mussels</i>	<i>al pz.</i>
Fasolari	1,5
<i>Venus clams</i>	<i>al pz.</i>
Noci	2,5
<i>Sea walnuts</i>	<i>al pz.</i>
Ostriche Gillardeau	6
<i>Gillardeau oysters</i>	<i>al pz.</i>
Gamberi rossi/viola**	6
<i>Red/purple prawns**</i>	<i>al pz.</i>
Scampi** (10/15 pz)	6
<i>Langoustines** (10/15 pz)</i>	<i>al pz.</i>
Ostriche Bora Italiana	6
<i>Bora Italian oysters</i>	<i>al pz.</i>
Tagliatelle**	10
<i>"Tagliatelle"***</i>	<i>al pz.</i>

DISPONIBILITÀ VARIABILE IN BASE AL PESCATO

Ricci di mare **2 al pz.**
Sea urchins

Ricci di mare della Bretagna..... **5 al pz.**
Brittany sea urchins

Allievi..... **6 l'etto**
"Allievi"

Polpo..... **10 l'etto**
Octopus



LE NOSTRE TARTARE

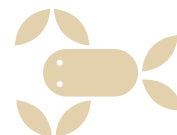
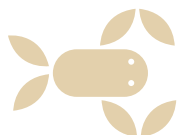
OUR TARTARES

Tartare di tonno con pomodori leggermente affumicati e basilico.....	15
<i>Tuna tartare with lightly smoked tomatoes and basil</i>	
Tartare di gambero rosso con gel di mango.....	20
<i>Red shrimp tartare with mango gel</i>	
Tartare di scampi con frutti di bosco e rucola.....	20
<i>Scampi tartare with berries and arugula</i>	
Tartare di spigola con mandorle e germogli.....	20
<i>Sea bass tartare with almonds and sprouts</i>	
Tartare dal banco del pesce.....	7
<i>Tartare from the fish counter</i>	<i>l'etto</i>

I NOSTRI CARPACCI

OUR CARPACCIOS

Carpaccio di salmone marinato agli agrumi e finocchi.....	15
<i>Citrus-marinated salmon carpaccio with fennel</i>	
Carpaccio di spigola con mandorle e germogli.....	20
<i>Sea bass carpaccio with almonds and sprouts</i>	
Carpaccio dal banco del pesce.....	7
<i>Carpaccio from the fish counter</i>	<i>l'etto</i>



CROSTACEI

SHELLFISH

DISPONIBILITÀ VARIABILE IN BASE AL PESCATO

Scamponi (in base alla disponibilità)	100
<i>Premium langoustines (subject to availability)</i>	<i>al kg</i>
Astice blu (in base alla disponibilità)	120
<i>Blue lobster (subject to availability)</i>	<i>al kg</i>
Cicale greche (in base alla disponibilità)	150
<i>Greek sea shrimp (subject to availability)</i>	<i>al kg</i>
Aragosta (in base alla disponibilità)	150
<i>Lobster (subject to availability)</i>	<i>al kg</i>

ANTIPASTI

STARTERS

Impepata di cozze con crostini di pane	14
<i>Peppered mussels with toasted bread</i>	
Calamaretti fritti su crema di piselli	14
<i>Crispy baby squid on silky pea purée</i>	
Filetti di acciughe del Cantabrico con crostini e burro salato	15
<i>Cantabrian anchovy fillets with toasts and salted butter</i>	
Capesante gratinate	15
<i>Gratinated scallops</i>	
Parmigiana di melanzane e pesce spada affumicato	15
<i>Eggplant parmigiana with smoked swordfish</i>	
Insalata di mare con spicchi d'arancia	16
<i>Seafood salad with orange segments</i>	
Tentacolo di polpo con crema di patate viola e salsa teriyaki	16
<i>Octopus tentacle with purple potato purée and teriyaki sauce</i>	
Baccalà su vellutata di fave e cipolla marinata	16
<i>Cod on fava bean velouté with marinated onion</i>	
Tagliere di formaggi con confettura	14
<i>Cheese board with jam</i>	
Capocollo di Martina Franca, rucola e mozzarella di bufala	14
<i>Martina Franca capocollo with arugula and buffalo mozzarella</i>	



PRIMI PIATTI

FIRST COURSES

Gnocchi, cozze e bottarga	15
<i>"Gnocchi" with mussels and bottarga</i>	
Mezze maniche con datterino giallo e scorfano	18
<i>"Mezze maniche" with yellow cherry tomatoes and redfish</i>	
Cavatelli ai frutti di mare	18
<i>Cavatelli with seafood</i>	
Paccheri cacio e pepe con tartare di gambero rosso	18
<i>Paccheri with cacio e pepe and red prawn tartare</i>	
Risotto mantecato alla bisque di scampi con tartare di scampi e lime (min 2 persone)	20
<i>Creamy scampi bisque risotto with scampi tartare and lime (min 2 people)</i>	
Spaghettoni con polpa di riccio di mare e polvere di prezzemolo	22
<i>Spaghettoni with sea urchin and parsley powder</i>	
Tagliolini all'aragosta (min 2 persone)	30
<i>"Tagliolini" with lobster (min 2 persone)</i>	
Ravioli di burrata e basilico con crema di datterino giallo, fonduta di Parmigiano e basilico	14
<i>Burrata and basil "ravioli" with yellow cherry tomato cream, Parmesan cheese fondue and basil</i>	

* Supplemento di €1 per variazione del formato di pasta

* €1 extra for variation of type of pasta



SECONDI PIATTI

SECOND COURSES

Frittura mista*	16
<i>Mixed fry*</i>	
Salmone** alla piastra con purè di patate, melanzane e basilico	16
<i>Grilled salmon** with mashed potatoes, eggplant, and basil</i>	
Frittura mista* con paranza e alici	18
<i>Mixed fry with* "paranza" and anchovies</i>	
Tataki di tonno con misticanza e maionese al lime	20
<i>Tuna tataki with mixed greens and lime mayonnaise</i>	
Entrecôte con rucola e pomodorini	20
<i>Entrecôte with arugula and cherry tomatoes</i>	
Grigliata mista di pesce (polpo, seppia, gamberoni)*	25
<i>Mixed grilled seafood (octopus, cuttlefish, king prawns)*</i>	
Pescato del giorno in varie cotture (grigliato, al forno, al sale)	7
<i>Catch of the day in various cooking (grilled, baked, salted)</i>	
	<i>l'etto</i>

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	6
<i>Mixed salad</i>	
Patate fritte	6
<i>French fries</i>	
Patate al forno	6
<i>Baked potatoes</i>	
Mix di verdure grigliate	6
<i>Mix of grilled vegetables</i>	
Grana	6
<i>Grana</i>	

BEVANDE

SOFT DRINKS

Acqua San Benedetto (Naturale o Frizzante) 65 cl	2.5
<i>San Benedetto water (Still or Sparkling)</i>	
Coca-Cola, Coca-Cola Zero 33 cl	3
<i>Coca-Cola, Coca-Cola Zero 33 cl</i>	
Fanta 33 cl	3
<i>Fanta 33 cl</i>	
Birra Menabrea 33 cl	3
<i>Menabrea beer 33 cl</i>	
Birra Menabrea 50 cl	5
<i>Menabrea beer 50 cl</i>	
Birra analcolica 33 cl	6
<i>Non-alcoholic beer 33 cl</i>	
Birra Gluten free 33 cl	6
<i>Gluten free beer 33 cl</i>	
Birra artigianale 75 cl	18
<i>Craft beer</i>	

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).*

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;
- lattiolio.

ALLERGENS

Our menu contains allergens. If you suffer from a food allergy or intolerance, 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 as 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.