



Ristorante Libra

ANTIAGING ITALIAN FOOD

Perché Cucina Evolution?

Per **vivere a lungo** e in forma godendo ogni giorno dei **piatti più golosi** della nostra tradizione con un ingrediente in più, decisamente importante :

il Benessere Antiaging

Libra è il **Primo Ristorante** ad applicare le ricerche scientifiche della **Culinary Nutrition e della Nutrizione Antiaging**, dove il **rispetto** rigoroso degli **ingredienti** delle ricette tradizionali si evolve con i **giusti dosaggi** degli stessi, i **giusti abbinamenti** e con i **corretti metodi di cottura** per aumentare il gusto e gli antiossidanti **riducendo l'indice glicemico e le calorie.**

VERSO L'ESTATE!

Questo menù nasce per volontà di un gruppo di **persone** unite per raccontarsi e raccontare sotto la stella di Chiara, ideatrice di Cucina Evolution.

Ogni piatto porta con sé il lavoro lungo e sartoriale di **persone** impegnate nel realizzare opere capaci di racchiudere, non solo la **bontà** ma anche il **benessere.**

Ecco perché Amiamo definire 'Corale' questo menù.

Perché ogni voce del nostro gruppo apporta una nota, un suggerimento, una idea per accresce, migliorare, arricchire il lavoro di tutti, i nostri piatti per il vostro **piacere**, il vostro **benessere.**

E' un atto di Amore.

Dedicato a tutto lo staff di Libra: a Rita che getta le **fondamenta** del lavoro, a Barbara per i **golosi dolci**, a Salvatore per gli antipasti e i secondi, ad Andrea per la creatività e i primi piatti, a Cristian per le raffinate soluzioni e per rammentarci di stare con i piedi per terra, a Luca per l'organizzazione e il **bilanciamento dei piatti**, a Moa per gli strumenti di lavoro, a Federico per il servizio e l'**attenzione alle persone**, ad Antonella per la dedizione.

A Chiara, alias dott.ssa Manzi, per il grande lavoro che porta avanti da tanti anni e che grazie a lei, siamo qui, a Danilo per essere lungimirante e rendere possibile un futuro migliore.

Grazie a tutti.

Daniel

Antipasti

Legenda: V=Vegetariano, GF= Gluten Free, SL= Senza Lattosio, Vegan: Vegano

Coperto 4 €

Un mondo in Tecnicolor: Tartare , Frutta e Pois GF

17€

Tartare di pesce (secondo mercato), sedano, peperone, carota, piselli, melone, aceto di mele, eritritolo, Inulina Excellence, yogurt greco, sale iodato, scorza di limone.

Un'esplosione di colori, vitamine, grassi omega 3 amici del cuore e di fibra data dalle verdure e legumi. La cottura dei vegetali viene realizzata sottovuoto: le carote triplicano i carotenoidi e i tuoi occhi ringraziano per aver scelto questo antipasto! Melone e pescato arricchiscono il piatto di Sali minerali

PER PORZIONE: 112kcal, 3g grassi, 7g carboidrati, 3g fibre, 13g proteine, 0,3g sale

Vento spagnolo: Gazpacho, Pesto di Friggirelli e Gamberi scottati GF-SL 16€

Pomodoro, peperoni, cipolla rossa, sedano, cetriolo, basilico, tabasco, aceto di vino bianco, inulina Excellence, sale iodato, friggirelli, scorza di limone, menta, gamberi, olio Evo alla clorofilla di basilico.

Con la tradizione Andalusiana facciamo il pieno di Vitamine e Polifenoli antiossidanti: il Licopene apportato dal pomodoro, gli antociani della cipolla rossa e la vitamina C dai peperoni e dal succo fresco di limone. A completare il piatto i sali minerali come il calcio, il selenio e lo zinco oltre alle vitamine del gruppo B provenienti dai gamberi scottati.

PER PORZIONE: 100kcal, 4g grassi, 9g carboidrati, 3g fibre, 8g proteine, 0,9g sale

'La Bistecca' di Lattuga e Cipolla Fumé VEGAN-GF-SL

14€

Lattuga romana in sottovuoto, salsa di soia, aceto di vino, olio Evo, frutta di stagione, eritritolo, senape e latte di soia, cipolla, quinoa

La breve cottura in sottovuoto della lattuga ci aiuta a preservare la vitamina C e le vitamine del gruppo B, quest'ultime importanti per la normale attività del metabolismo. Un gioco di sapori contrapposti tra la dolcezza della frutta, della cipolla e l'intrigante agro della senape.

PER PORZIONE: 88Kcal, 3g grassi, 13g carboidrati, 4g fibre, 5g proteine, 0,9g sale

Flan di Asparagi, crema di Parmigiano, zafferano e nocciole V-GF

14€

Asparagi, cipollotti, uova, ricotta, parmigiano reggiano 36 mesi, nocciole, burro, pepe nero.

La primavera in bocca con questo piatto dove il sapore naturale degli asparagi predomina, ben accompagnato dalle note tostate delle nocciole piemontesi, dallo zafferano siciliano e dal Parmigiano Reggiano! Tanto gusto con i grassi di un cucchiaino di olio!

PER PORZIONE: 162Kcal, 10g grassi, 8g carboidrati, 4g fibre, 11g proteine, 1g sale

Galantina di Mortadella con Giardiniera croccante all'agro SL-GF

16€

Pollo, Mortadella ArtigianQuality, carote, asparagi, uova, Inulina Excellence, sale iodato, ravanelli, cavolfiore, cipolla rossa, marsala, aglio, paprika, noce moscata, chiodi di garofano, pepe nero.

L'antica ricetta emiliana diventa Antiaging senza rinunciare alla migliore mortadella! Più fibre, meno grassi, meno sale, fanno emergere il gusto vero degli ingredienti di altissima qualità. La cottura sottovuoto a bassa temperatura mantiene la morbidezza, le vitamine e gli antiossidanti.

PER PORZIONE: 197kcal, 10g grassi, 4g carboidrati, 3g fibre, 21g proteine, 1g sale

Primi Piatti

TUTTI I PRIMI SONO DISPONIBILI ANCHE SENZA GLUTINE

Roma! Arrivano i siciliani! Cacio, Pepe e Gamberi di Mazara SL

23€

Legenda: V=Vegetariano, GF= Gluten Free, SL= Senza Lattosio, Vegan: Vegano

Coperto 4 €



Ristorante Libra

ANTIAGING ITALIAN FOOD

Pasta di semola, tartare di gamberi del mediterraneo, Pecorino Romano Dop, Inulina Excellence, Cavolfiore, bisque di gamberi, pepe di Sichuan, pepe nero, scorza di lime

La tradizione romana arricchita di benessere e leggerezza. Crudità di Gamberi e scorza di lime per impreziosire e dare freschezza al piatto, ricco di sapore con meno grassi di un cucchiaino di olio, ricco di fibre prebiotiche che favoriscono il riequilibrio della flora intestinale

PER PORZIONE: 386Kcal, 69g grassi, 56g carboidrati, 5g fibra, 21g proteine, 1,2g sale

Riso, Seppie e Inchiostro e Aria di Prezzemolo GF 20€

Riso carnaroli, brodo di seppie al nero, pomodoro concentrato, olio Evo aromatizzato all'aglio, burro prebiotico, tagliatelle di seppia, scorza di limone, prezzemolo

Un risotto cremoso cotto sottovuoto a bassa temperatura mantecato col nostro burro prebiotico. La cottura sottovuoto ci permette di catturare il sapore del brodo di seppia. Il concentrato di pomodoro ci regala un antiossidante importante come il licopene e dona grande sapidità al piatto permettendoci di non aggiungere sale.

PER PORZIONE: 337Kcal, 4g grassi, 61g carboidrati, 6g fibre, 14g proteine, 1gr sale

Carbonara Evolution SL 15€

Pasta, guanciale, tuorlo, pecorino romano, Inulina Excellence, curcuma, pepe nero.

Il piatto più ICONICO del Nostro Ristorante: tutto il gusto della tradizione in poche calorie! Il guanciale sgrassato e il pecorino micro scaglionato amplificano la sapidità che resta lunga in bocca, senza venire coperta da grassi e sale in eccesso. La speciale crema di tuorlo è super leggera grazie alla denaturazione a 50°C con inulina. La curcuma ne intensifica il colore e con il pepe combatte la formazione di cellule grasse.

PER PORZIONE: 367Kcal, 10g grassi, 56g carboidrati, 8g fibre, 13g proteine, 1g sale

Lanterna Verde: omaggio a Genova, alle Trofie ,al Basilico e al Sole VEGAN-SL 15€

Pasta fresca, fagiolini, patate, basilico, nocciole, piselli, salsa di soia, senape, inulina Excellence, olio Evo, aglio, salsa di pomodori confit, caviale di pomodoro, tuile di basilico

Dalla tradizione genovese un pesto antiaging, ricco di antiossidanti (il licopene nel pomodoro), di folati alleati delle donne in età fertile e di fibra per l'equilibrio intestinale e uno sconto calorico importante.

PER PORZIONE: 400Kcal, 10g grassi, 68g carboidrati, 8g fibra, 12g proteine, 0,9g sale

Il Cortile: tagliatelle con ragù bianco di Coniglio e Fegatini SL 17€

Tagliatelle artigianali, coniglio, pollo e i suoi fegatini, sedano, carote, cipolla, aglio, alloro, rosmarino, chiodi di garofano, marsala.

L'antica ricetta del ragù di fegatini e coniglio ci dona longevità! Le carni magrissime si impreziosiscono con le verdure croccanti e abbracciano le Tagliatelle Evolution, ricche di fibra, alleata del nostro intestino, per un piatto che tiene a bada la glicemia e ci sazia nutrendo ogni nostra cellula.

PER PORZIONE: 360Kcal, 5g grassi, 57g carboidrati, 7g fibra, 21g proteine, 0,7g sale

Secondi Piatti

Estate in collina: Carrè di agnello con caponatina in agrodolce di pomodoro SL-GF 25€

Costolette di agnello, melanzane, cipolla rossa, sedano, carote, olive taggiasche, capperi, pomodoro, aceto di vino bianco, eritritolo, olio Evo, erbe aromatiche

Legenda: V=Vegetariano, GF= Gluten Free, SL= Senza Lattosio, Vegan: Vegano

Coperto 4 €

Intensamente rosa, morbida e succulenta ma perfettamente cotta. Ecco il gusto e la tenerezza della carne di agnello cotta sottovuoto e a bassa temperatura che garantisce la salvaguardia delle vitamine e dei sali minerali. Il pomodoro in agrodolce senza zucchero è un antiossidante naturale!

PER PORZIONE: 182Kcal, 7g grassi, 13g carboidrati, 5g fibra, 19g proteine, 0,9g sale

Giallo: il baccalò in giro nel Mediterraneo SL-GF 19€

Filetto di baccalà dissalato, datterini gialli, zucchine, ciliegino rosso, asparagi, olive taggiasche, capperi, aceto di vino bianco

La cottura sottovuoto del baccalà concentra il gusto del mare e preserva la consistenza del pesce insieme ai suoi preziosi sali minerali. La salsa di pomodoro giallo apporta vitamina C potente alleata del nostro sistema immunitario.

PER PORZIONE: 169Kcal, 4g grassi, 3,5g carboidrati, 5g fibra, 28g proteine 1,5g sale

L'Orto di Libra: passeggiata tra le verdure SL-GF-VEGAN 19€

Verdure soggette alla disponibilità del mercato, del contadino e del tempo! Carote zucchine cipollotti, ravanelli.....maionese vegana, frutti rossi

Multicolore di Verdure cotte a bassa temperatura, al forno o preparate per osmosi. Un ricco piatto colorato con un 'cesto' di verdure singolarmente cotte in modo differente per esaltarne al meglio il sapore e preservarne le vitamine, i sali minerali e gli antiossidanti

PER PORZIONE: 120Kcal, 5g grassi, 14g carboidrati, 8g fibre, 4,6g proteine, 0,2g sale

Fritto di mare: gamberoni, sepioline, bon bon di baccalà e cecine SL- GF 21€

Gamberoni, sepioline, ceci, Inulina Excellence, uova, olio di girasole alto oleico, verdure in insalatina, ketchup evolution, succo di arancia e menta, farina di mais.

I pesci si rivestono di un velo croccante di farina di riso che non ne copre il gusto naturale e protegge i preziosi omega 3, alleati del cuore. In bocca vi resterà il profumo del mare e un senso straordinario di leggerezza. Il ketchup è ricco di fibra e antiossidanti per la longevità.

PER PORZIONE: 250Kcal, 10g grassi, 19g carboidrati, 5g fibre, 23g proteine, 1g sale

L'Ovo nel vaso! L'uovo perfetto in cremoso di zucchine, spuma al parmigiano e crumble al pomodoro V-GF 16€

Uova, zucchine, cipollotto, latte parzialmente scremato, parmigiano, crumble senza glutine, inulina excellence, burro Zanasi, sale iodato e pepe nero

Uova cotte per 60 minuti a 64°, l' esatta temperatura in cui le proteine del tuorlo e dell'albume denaturano. Il risultato? Un uovo fondente, che acquista la stessa consistenza dentro e fuori, adagiate su un cremoso di zucchine in vaso cottura. La spuma di Parmigiana dona sapidità limitando l'aggiunta di sale e grassi.

PER PORZIONE: 220Kcal, 11g grassi, 8g carboidrati, 5g fibre, 20g proteine, 1g sale

'I fuori carta'

Erbazzone Antiaging al Parmigiano Reggiano 36 mesi 14€

Legenda: V=Vegetariano, GF= Gluten Free, SL= Senza Lattosio, Vegan: Vegano

Coperto 4 €



Ristorante Libra

ANTIAGING ITALIAN FOOD

Erbette, Parmigiano Reggiano 36 mesi, ricotta, cipollotto, inulina Excellence

Un viaggio nei sapori di Reggio Emilia con la sfoglia tirata sottile a mano, come faceva nonna Claudia, il migliore Parmigiano Vacche rosse e un tripudio di folati salvaguardati dalla cottura a vapore delle erbette. Buono da Vivere con meno calorie di 2 mele!

PER PORZIONE: 165Kcal, 7g grassi, 18g carboidrati, 7g fibra, 7g proteine, 0,9g sale

My Cherbuonerau (solo il fine settimana)

15€

In onore di Ugo Tognazzi abbiamo voluto riformulare la Sua Carbonara in chiave Antiaging! Fatti raccontare la storia di questo straordinario piatto!

Pasta all'uovo, Parmigiano Reggiano, Tuorlo d'Uovo, inulina Excellence, prosciutto crudo, guanciale, peperoncino, pepe e curcuma

Tutto il gusto della carbonara con meno calorie e più Benessere Antiaging.

PER PORZIONE: 341Kcal, 9g grassi, 43g carboidrati, 5g fibra, 19g proteine, 1g sale

Pascolo al mare: Vitel tonnè con la sua 'erba'

19€

Girello di manzo, yogurt magro, tonno, maionese evolution, limone, acciughe, inulina Excellence, insalatina di stagione, senape, cipollotti e menta.

Il girello di manzo cotto a bassa temperatura ci permette di rendere la carne più morbida, perfettamente cotta e altamente digeribile preservandone al meglio il contenuto di Vitamina B12. Grazie alla insalatina in abbinamento apportiamo fibre e freschezza in tavola e alla tonnata cremosa grande sapidità !

PER PORZIONE: 153cal, 4g grassi, 3g carboidrati, 5g fibra, 24g proteine, 1g sale

I fantastici 4

Quattro menù degustazione per poter entrare nel mondo di Libra

I menù sono dedicati all'intero tavolo.

Legenda: V=Vegetariano, GF= Gluten Free, SL= Senza Lattosio, Vegan: Vegano

Coperto 4 €



Ristorante Libra
ANTIAGING ITALIAN FOOD

Super Classic 28 (dalla domenica al giovedì sera)

Galantina di Mortadella con giardiniera di verdure

Cavolo! Che Cacio e Pepe!

Ci pensiamo noi! Stai Sereno! 35

Antipasto

Primo

Dolce

Senso 47

Erbazzone

Carbonara Evolution

Fritto

Tiramisù

Pensaci tu che lo facciamo noi 58

5 portate a scelta dal menù

il dolce escluso!