

## 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 **Medicina Culinaria** 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.

## I Colori della Longevità!

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, un'idea per accrescere, migliorare, arricchire il lavoro di tutti, i nostri piatti per il vostro piacere, il vostro benessere.

*È un atto di Amore.*

*Dedicato a tutto lo staff di Libra:*

*ad Andrea per la creatività e il menù, a Rita che getta le fondamenta del lavoro, a Barbara per i golosi dolci, a Salvatore per gli antipasti e i secondi, 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. A Chiara, la dott.ssa Chiara Manzi, per il grande lavoro che porta avanti da tanti anni e a Danilo per essere lungimirante e rendere possibile un futuro migliore.*

*Grazie a tutti.*

..... COPERTO 3,90 € .....

**GF** = GLUTEN FREE

**VEG** = VEGANO

**VEGGIE** = VEGETARIANO

**SL** = SENZA LATTOSIO

ANTIPASTI

*Una ricarica di antiossidanti con meno calorie di 100 g di mozzarella.*

LA CURA DELL'ORO

Flan di asparagi, Salsa di parmigiano e Zafferano Negin Super,  
Cialda di patata viola.

**GF** **VEGGIE** | 18.00 €

Asparagi, cipollotto, **UOVA, RICOTTA, PARMIGIANO REGGIANO** 36 mesi, Zafferano,  
**NOCCIOLE, BURRO**, Inulina, Maizena, Pepe Nero

PER PORZIONE: 161 kCal; 10 g grassi; 7 g carboidrati; 4 g fibre; 11 g proteine; 1 g sale

*Un antipasto leggero e ricchissimo di molecole della longevità:  
gli asparagi, ricchi di folati amici del cuore, lo zafferano, l'oro del Centro  
Italia, che ha effetti positivi su glicemia e sensibilità all'insulina e la patata  
viola, ricca di antocianine, cibo di Okinawa, isola dei longevi.*

I SAPORI DELLA LONGEVITÀ

Caponatina al profumo di aneto con  
Filetti di alici marinati di Mazara del Vallo.

**GF** **SL** | 18.00 €

Melanzane, **ALICI**, Cipolla Rossa, **SEDANO**, Carota, Pomodoro, Olio Extravergine  
di Oliva, Capperi, Olive Nere, Eritritolo, Succo di Limone, **ACETO DI VINO BIANCO**,  
Basilico, Pepe Nero, Maggiorana, Aglio

PER PORZIONE: 138 kCal; 9 g grassi; 10 g carboidrati; 3 g fibre; 8 g proteine; 0,8 g sale

*Il segreto degli ultracentenari? Il consumo di una grande varietà di verdure,  
proprio come in questa caponata, impreziosita dai grassi  
vitamina omega-3, fondamentali per il benessere del nostro cuore,  
donati dalle alici di Mazara, eccellenza siciliana,  
terra d'origine dei nostri Chef!*

## SALAMURECI: RICETTA DI BELLEZZA

Zuppa fredda con pomodorini di Pachino,  
Mazzancolle al salto e Misticanza amara.

**GF SL** | 18.00 €

Pomodoro Ramato, Pomodorini Pachino, **MAZZANCOLLE**, Misticanza,  
Olio Extravergine di Oliva, **ACETO DI VINO BIANCO**, Succo di Arancia e di Limone,  
**LATTE DI SOIA, SENAPE**, Pepe Nero, Aglio, Cipolla, Basilico

PER PORZIONE: 84 kCal; 3 g grassi; 7 g carboidrati; 3 g fibre; 8 g proteine; 0,8 g sale

*Formula segreta di bellezza grazie ad un concentrato di licopene, potente antiossidante presente in abbondanza nei pomodori in grado di nutrire la nostra pelle e contrastare i segni dell'invecchiamento.*

*La sua azione viene potenziata dall'abbinamento con il pesce e con l'olio EVO ricco di vitamina E!*

## COME UNA GIUDÌA: LA VIA CONSOLARE PER LA LONGEVITÀ

Assoluto di Carciofo in doppia cottura, Crema,  
Ristretto e Salsa alla menta.

**GF SL VEG** | 16.00 €

Carciofi, Patate, Olio Extravergine di Oliva, Aglio, Cipolla,  
Prezzemolo, Menta, Agar Agar

PER PORZIONE: 69 kCal; 3 g grassi; 6 g carboidrati; 7 g fibre; 4 g proteine; 1 g sale

*Caposaldo della cucina romana, una delizia per il palato e un pieno di fibre per il benessere del nostro intestino. Un'esplosione di gusto con meno olio di quello contenuto in un cucchiaino:  
il carciofo non viene fritto ma cotto a bassa temperatura in sottovuoto. In questo modo non concentriamo solo i sapori ma anche le importanti vitamine contenute al suo interno, principalmente del gruppo B, importanti per il buon funzionamento del metabolismo.*

## INSOLITA INSALATA

Rucola liquida, Cipolla Affumicata, Scarola alla Brace,  
Asparagi Sbianchiti, Semi di Zucca,  
Senape all'Antica



16.00 €

Scarola, Cipolla Rossa, Asparagi, Lattuga, Rucola o Prezzemolo, Semi di Zucca,  
Olio Extravergine di Oliva, **ACETO DI VINO BIANCO, SENAPE, SALSA DI SOIA**

PER PORZIONE: 125 kCal; 9 g grassi; 6 g carboidrati; 4 g fibre; 5 g proteine; 1 g sale

*Un piatto che ha il sapore dei ricordi della tradizione campana, la scarola cotta, viene accompagnata da un giardino di ortaggi, in cui l'attenzione per le tecniche di preparazione non solo preserva vitamine e sali minerali ma crea un vero e proprio gioco di sapori e consistenze.*

PRIMI  
PIATTI

*Tutto il gusto della tradizione con meno calorie di 100 g di riso in bianco condito con 1 cucchiaino di olio.*

*NB: Tutti i primi piatti sono proponibili anche gluten-free (ad eccezione di "Vivadella, Il Balanzone Antiaging")*

*Se sei goloso: porzione maxi +5 €,*

*Se vuoi un assaggio prova la mezza porzione -5 € , escluso risotto.*

## VIVADELLA: LA MORTADELLA DIVENTA ANTIAGING!

Balanzone di Mortadella, Ricotta, Spinaci e Parmigiano 36 Mesi con Friggione, aria di Parmigiano

23.00 €

**SEMOLA DI GRANO DURO, FARINA DI GRANO** tenero "00", **MORTADELLA, PARMIGIANO REGGIANO** 36 mesi, **RICOTTA**, Spinaci, Cipolla, Pomodoro, **LATTE** parzialmente scremato, Inulina, Strutto, **ALBUME D'UOVO**, LECITINA DI SOIA, Noce Moscata, Pepe nero

PER PORZIONE: 269 kCal; 10 g grassi; 31 g carboidrati; 9 g fibre; 13 g proteine; 1 g sale

*Omaggio a Bologna attraverso una vera e propria sfida impossibile:  
il primo piatto meno calorico della carta ha tutti gli ingredienti del  
tradizionale balanzone: mortadella, parmigiano, ricotta!  
Resterai stupito del gusto intenso e persistente della miglior  
mortadella priva di nitrati e nitriti!*

## IMPOSSIBILE MA VERO! CARBONARA EVOLUTION

Tagliatelle alla Carbonara Evolution

**SL** | 19.00 €

**TAGLIATELLE EVOLUTION** Artigianali, **PECORINO ROMANO DOP**, Guanciale Sgrassato, **TUORLO D'UOVO**, Cavolfiore, Inulina, Curcuma, Pepe Nero

PER PORZIONE: 383 kCal; 10 g grassi; 55 g carboidrati; 9 g fibre; 16 g proteine; 1 g sale

*Il piatto più ICONICO di Roma si fa strada fino a Bologna: tutto il gusto della tradizione, con meno calorie di 100 g di riso con 1 cucchiaino di olio! Il guanciale sgrassato e il pecorino di altissima qualità amplificano la sapidità che resta lunga in bocca, senza bisogno di grassi e sale aggiunti. La curcuma ne intensifica il colore e con il pepe combatte la formazione di nuove cellule grasse.*

## UN MARE DI BENESSERE

Risotto Vialone nano, Ragout di seppia al nero,  
Seppia cruda, Aria di mare

**GF SL** | 22.00 €

Riso Vialone Nano, **SEPPIA, BRODO E NERO DI SEPPIA**, Concentrato di Pomodoro, Olio Extravergine di Oliva, **BURRO PREBIOTICO**, Inulina, Scorza di Limone, **LECITINA DI SOIA**, Timo, Aglio

PER PORZIONE: 336 kCal; 5 g grassi; 61 g carboidrati; 5 g fibre; 14 g proteine; 1 g sale

*Un viaggio dal Veneto verso le isole raccontato dalla delicatezza di un risotto, in cui è possibile assaporare e distinguere ogni materia prima usata in ricetta. Cremosità e leggerezza, grazie alla speciale manteca realizzata con burro prebiotico fatto in casa, importante anche per arricchire il risotto di fibre solubili, fondamentali per il benessere del nostro intestino.*



TRADIZIONE SENZA ETÀ:  
ASSOLUTO DI BASILICO E POMODORO

Pasta di semola mantecata a freddo con Pesto vegano di basilico, Concentrato di pomodoro confit, Ciliegino semi dry, Petali di San Marzano

SL VEG | 19.00 €

**PASTA DI SEMOLA**, Pomodoro Ciliegino, Pomodoro San Marzano, Basilico, Piselli, **NOCI**, **SALSA DI SOIA**, Inulina, **SENAPE**, Olio Extravergine di Oliva, Scorza di Limone, Aglio, Maggiorana, Timo

PER PORZIONE: 357 kCal; 10 g grassi; 60 g carboidrati; 6 g fibre; 11 g proteine; 0,8 g sale

*Il pesto di basilico antiaging è realizzato con ghiaccio e un goccio del miglior olio extravergine di oliva, per aumentare il potere antiossidante, arricchito dal licopene del pomodoro, concentrato in casa e conservato sottovuoto e dai pomodorini ciliegino essiccati in forno con erbe aromatiche e scorza di limone. È il nostro modo per salutare la Liguria!*

CAVOLO CHE BONTÀ!

Cacio e Pepi, Bottarga e Limone di Sicilia

SL | 22.00 €

**PASTA DI SEMOLA**, Cavolfiore, **PECORINO ROMANO DOP**, Inulina, **BOTTARGA DI MUGGINE**, Scorza di Limone, Pepe Nero Sichuan, Pepe Rosa, Pepe Nero Tellicherry

PER PORZIONE: 367 kCal; 10 g grassi; 56 g carboidrati; 5 g fibre; 16 g proteine; 1 g sale

*L'incontro esplosivo tra Sardegna e Lazio, attraverso il Mar Tirreno, grazie al sapore deciso della bottarga di altissima qualità e del Pecorino Romano DOP. Il piatto della tradizione romana si arricchisce di gusto e si alleggerisce di grassi e di sale, merito di un'attenta scelta delle materie prime e dell'accurato bilanciamento nutrizionale.  
Un primo piatto al profumo di limone che ci ricorda il Mediterraneo.*

SECONDI  
PIATTI

*Tutto il gusto della tradizione con meno calorie di 150 g di salmone.*

*Se sei goloso: la porzione maxi +10 €,*

*e, se vuoi un assaggio, la mezza porzione -5 €,*

*possono essere realizzate per i seguenti secondi piatti:*

*Gran Fritto di Mare; Vitello Tonnato e Tonno Vitellato.*

## LA MAGIA DEL GRAN FRITTO DI MARE

Gran Fritto di Pesce, Giardiniera di Verdure in Osmosi,  
Ketchup di Barbabietola fatto in casa.

**GF SL** | 28.00 €

**GAMBERI, MERLUZZO, CALAMARI**, Lattuga, Cavolfiore, Ravanello, Carota,  
Barbabietola, Cipolla Rossa, **ACETO DI VINO BIANCO**, Olio di Girasole Alto Oleico,  
Farina di Riso, Inulina, Eritritolo, Succo di Arancia, Succo di Limone,  
**LATTE DI SOIA, SENAPE**, Cipollotto

PER PORZIONE: 240 kCal; 9 g grassi; 15 g carboidrati; 5 g fibre; 24 g proteine; 1 g sale

*Una vera e propria magia, il fritto che non unge: mangialo con le mani!  
Un velo croccante di farina di riso esalta il gusto naturale del pesce  
e protegge i preziosi omega-3, alleati del cuore. In bocca resta persistente il  
sapore del mare, in ricordo dell'Adriatico e delle Marche, regione a cui  
dedichiamo questo piatto. Il ketchup di barbabietola è ricco di fibra e  
polifenoli, alleati della longevità.*



## LO SCRIGNO DELLA TRADIZIONE CONTADINA

Scottadito di Agnello CBT con Cimette di rapa,  
Salsa ai frutti rossi e Purè di sedano rapa.

**GF** **SL** | 25.00 €

Costolette d'Agnello, Cime di Rapa, **SEDANO RAPA**, Cipolla, Olio Extravergine di Oliva, Frutti Rossi Misti, Eritritolo, Inulina, Farina di Riso, Fecola di Patata, Menta, Timo, Rosmarino, Pepe Nero, Aglio

PER PORZIONE: 143 kCal; 4 g grassi; 8 g carboidrati; 7 g fibre; 20 g proteine; 0,8 g sale

*Quando un piatto dona Benessere Antiaging diventa un vero e proprio tesoro da custodire! Uno scrigno di sapori della tradizione abruzzese e micronutrienti, grazie alla cottura sottovuoto a bassa temperatura, che rende la carne tenerissima, gustosa e preserva le sue vitamine del gruppo B, importanti per il buon funzionamento del nostro metabolismo.*

## GLI OPPOSTI SI ATTRAGGONO: VITELLO TONNATO E TONNO VITELLATO

Tartare di Tonno e Vitello con Jus di manzo,  
Salsa tonnata e Lattuga arrosto.

**GF** | 28.00 €

**FILETTO DI TONNO**, Manzo, Lattuga, **YOGURT GRECO**, **LATTE** parzialmente scremato, **TONNO**, **MAIONESE**, **SENAPE**, **LATTE DI SOIA**, **SALSA DI SOIA**, **ACCIUGHE**, Inulina, Olio Extravergine di Oliva, Olio di Girasole Alto Oleico, Polvere di Capperi, Gelatina, Succo di Arancia, Succo di Limone, Cipollotto, Pepe Nero

PER PORZIONE: 205 kCal; 11 g grassi; 3 g carboidrati; 4 g fibre; 23 g proteine; 1 g sale

*Un gioco di sapori e consistenze realizzato celebrando l'abbinamento tipico piemontese. La delicatezza delle due tartare, di tonno e di manzo, si sposa perfettamente con l'abbinamento di salse proposto, salsa tonnata jus di manzo e maionese di senape, per un gusto delicato, che si sviluppa in lunghezza, non anestetizza le papille gustative e ci permette di distinguere con precisione i sapori dal primo all'ultimo boccone!*

## ANTIDOTO ALL'INVECCHIAMENTO: PARMIGIANA VEGANA

Melanzana laccata alla soia, Salsa confit,  
Pesto di basilico, Crema al latte di mandorla,  
Fondo di verdure, Maggiorana in foglie e Peperone Crusco.

**GF SL VEG** | 22.00 €

Melanzana, Pomodoro San Marzano, **LATTE DI MANDORLE**, Piselli,  
Olio Extravergine di Oliva, **MANDORLE, NOCI**, Peperone Crusco, **SALSA DI SOIA**,  
**ACETO DI MELE, ACETO BALSAMICO**, Inulina, Eritritolo, **SENAPE**,  
Basilico, Rosmarino, Aglio, Pepe Nero, Maggiorana

PER PORZIONE: 155 kCal; 10 g grassi; 11 g carboidrati; 6 g fibre; 4 g proteine; 1 g sale

*L'armonia di un quadro, tutto al vegetale,  
decorato con l'oro rosso della Lucania, il peperone crusco!  
Un esplosione di colori sinonimo di abbondanza di vitamine e sali minerali.  
Il licopene del pomodoro, la vitamina E dell'olio extravergine di oliva, i grassi  
vitamina omega-6 e omega-3 della frutta secca, le vitamine del gruppo B dei  
piselli e tanti sali minerali per un pieno di felicità antiaging!*

## ELISIR DI GIOVINEZZA

Polpo scottato, Crema di piselli, Maionese di mare, Broccoletti siciliani, Cialde di riso al nero di seppia.

**GF SL** | 26.00 €

**POLPO**, Piselli, Broccoli, **LATTE DI SOIA**, Olio di Girasole Alto Oleico, Succo di Limone, Riso, **NERO DI SEPPIA**, Inulina, Cipollotto, Basilico

PER PORZIONE: 205 kCal; 6 g grassi; 11 g carboidrati; 8 g fibre; 26 g proteine; 1 g sale

*Il piatto pugliese viene esaltato dalla cottura sottovuoto, capace di concentrare il gusto del polpo e di preservare tutti i sali minerali, importanti per un ottimale funzionamento del nostro organismo.*

*I broccoletti contengono importanti molecole della longevità, che le brevi cotture rendono maggiormente biodisponibili: gli isotiocianati.*

*Lasciati cullare da un'armonia di sapori e consistenze.*

## ESPERIENZE SENSORIALI PER TUTTO IL TAVOLO

NON INCLUDONO COPERTO E BEVANDE

### IMPOSSIBLE FOOD

*Per regalarti la magica sensazione  
di leggerezza dopo aver gustato  
tante golosità*

Pane e Mortadella  
vitality drink

Flan di Asparagi

Carbonara Evolution

Fritto Antiaging

Tiramisù della Longevità  
55.00 €

### VIAGGIO

*Tanti piccoli assaggi della  
tradizione regionale che si  
arricchisce di benessere*

Caponatina  
Salamureci

Balanzone  
Carbonara Evolution

Vitello Tonnato e  
Tonno Vitellato  
Fritto Antiaging

Tiramisù della Longevità  
Melagodo  
79.00 €

STAI SERENO CI PENSIAMO NOI  
39.00 €

*Un gioco alla scoperta di Cucina Evolution*

Elisir di benvenuto, Antipasto, Primo, Dolce.

Non per farci i fatti tuoi ma dicci quel che non ti piace!