



LOCANDA DEI POETI
natural food lover

La Locanda dei Poeti, che ha sede nel cuore del centro storico di Trapani, è il posto ideale per chi cerca un luogo accogliente ed informale dove potersi rilassare e gustare ottimo cibo preparato con ingredienti naturali e sani. La Locanda propone un'interessante degustazione, rivolta a tutti coloro che hanno il desiderio di mangiare cibi genuini provenienti prevalentemente da agricoltura biologica, prodotti stagionali e locali, senza rinunciare al gusto. Per questo la Locanda ha pensato ad un menù buono, sano, sostenibile e tramandato.



GLI ANTIPASTI SFIZIOSI

Hummus di barbabietola

6.00 €

Ceci, barbabietola, tahina, olio, aglio, succo di limone e sale

Caponata di mele

7.00 €

Mele, carote, sedano, salsa di pomodoro, capperi, mandorle, olive nere, aceto di mele e olio

Bruschette dello chef

6.00 €

Ingredienti variabili in base alla disponibilità della stagione

Rice chips su maionese al basilico

6.00 €

Fogli di riso, latte di soia, basilico, aceto di mele e olio di semi

Patate rosse alla francese con maionese

5.00 €

Aceto di vino bianco e latte di soia



INSALATE

Insalata di quinoa

7.00 €

Quinoa, cavolo rosso, olio aromatizzato al prezzemolo e aglio

Mista

6.00 €

Insalata mista con vinaigrette e mandorle

Insalata siciliana

7.00 €

Finocchio, capperi, cipolla e olive

ZUPPE E VELLUTATE

Gazpacho di datterino e crouton con patè di anacardi e olive

7.00 €

Datterino, tabasco, olio, porri, zucchero, basilico, crouton, anacardi e olive

Vellutata di carote e porro con olio di semi di zucca

7.00 €

Carote, porri, patate, olio di semi di zucca e semi

**Alcuni prodotti potrebbero essere sostituiti in base alla disponibilità della giornata*



I PRIMI PIATTI

Lasagna al ragù di soia

12.00 €

Ragù di soia, salsa di pomodoro, carote, sedano e cipolle

Carbonara del poeta

12.00 €

Tofu affumicato, farina di ceci, curcuma, latte di soia e latte di avena

Risotto carnali in crema di topinambur e yogurt al lime

14.00 €

Brodo vegetale, vino bianco, topinambur, yogurt di soia e lime

Linguine con formaggina di anacardi e alghe nori

12.00 €

Aglione, olio, peperoncino, anacardi, alghe Nori e pan grattato senza glutine



I SECONDI PIATTI

Burger gourmet servito con patatine e maionese

15.00 €

Burger di soia, lattuga, pomodoro a fette, cipolla caramellata, aceto di vino bianco, latte di soia e olio di semi

Spezzatino di soia alla cacciatora su crema di patate

14.00 €

Bistecche di soia, carote, sedano, cipolle, olio evo, funghi, olive, alloro, rosmarino, vino rosso, aceto di vino bianco, zucchero, patate, latte di avena e lievito alimentare

Macco di piselli con cicoria saltata

8.00 €

Piselli, cicoria, olio, paprika affumicata, zenzero, curcuma, brodo vegetale, tamari e aglio

Briwat di spinaci, ricotta artigianale e pomodoro secco

8.00 €

Pasta brick, spinaci, aglio, pomodoro secco, ricotta di soia, latte di soia e aceto di mele

Scaloppina di seitan al marsala e funghi del bosco scorace

12.00 €

Seitan, brodo vegetale, olio, vino Marsala, farina e pepe



DESSERT E FRUTTA

Tiramisù

6.00 €

Biscotti, caffè, mascarpone e cacao amaro

Creme brule

6.00 €

Scorza di limone, zucchero di canna e mascarpone

Biancomangiare

5.00 €

Latte di mandorla, maizena, zucchero, cannella, scorza di limone e crema di nocciole

Tarte tatin di mele caramellate e gelato alla vaniglia

6.00 €

Pasta brisé e mele caramellate



Allergeni

I nostri piatti possono contenere i seguenti allergeni

Glutine

Arachidi e derivati

Soia e derivati

Frutta a guscio e derivati

Sedano e derivati

Senape e derivati

Semi di sesamo e derivati

Lupino e derivati

Anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂

Per sostanze che possono causare allergie o intolleranze rivolgersi al personale di sala.

Per le frittiture utilizziamo olio di semi di ottima qualità, alto oleico.

* I prodotti indicati con l'asterisco potrebbero essere congelati.

Cos'è il tofu?

Il tofu è un prodotto ottenuto **dalla cagliatura del latte di soia** e dalla pressatura del risultato in blocchi con strumenti appositi dedicati, spesso in bambù, oppure con forme e cestini classici dedicati alla realizzazioni dei formaggi.

Cos'è il seitan?

Il seitan è un prodotto alimentare derivato dal frumento; in particolare è un concentrato di proteine vegetali (glutine), alternativo alle tradizionali fonti proteiche di origine animale.

Cos'è il Miso?

Il miso è un condimento derivato dai semi della soia gialla, ricco di proteine vitamine e minerali. Prodotto dalla fermentazione della soia e riso

Cos'è la Soia ?

La soia è una leguminosa, ricca di vitamine del Gruppo B - ferro - potassio e proteine

COPERTO 2 €

**Alcuni prodotti potrebbero essere sostituiti in base alla disponibilità della giornata.*



