

# ESPAI RURAL CUINA

100% BIOLÒGIC...ÉS LÒGIC!

## Del huerto al plato

Espai Rural cuina es un espacio, dentro de Horta ecològica Pla de Munt, donde puedes comer y disfrutar de un entorno rural que lo hace especial. Este espacio nace de la necesidad de ir un poco más allá de la producción y cerrar el círculo que une un producto de proximidad 100% biológico y un tipo de cocina 100% biológica y saludable.

¡Sí, sí, has leído bien! Todos los platos se elaboran con productos 100% biológicos.

Las personas que queremos apostar por un mundo más sostenible y saludable, queremos que todos los productos sean ecológicos, de temporada y lo más cercano posible. ¡Si te apetece comprobarlo solo hace falta que te acerques a la cocina!

# Espai rural cuina #hortaplademunt

100% biològic... és lògic!

## Para empezar y comptartir (aperitivos)

**Olivas de autor** 3,20 €

Mezcla de aceitunas elaboradas artesanalmente utilizando el método de fermentación láctica y no pasteurizadas para preservar las bacterias tan beneficiosas nutricionalmente

**La berenjena que quería vivir en el mar** 4,95 €

Berenjena asada y marinada en salsa tamari, alga kombu y aceite E.V. prensado frío

**Tabla de quesos con sus toques agridulces** 12,00 €

Selección de quesos acompañados de frutos secos y fruta de estación



**Pan de masa madre con tomate** 3,90 €

Pan artesanal elaborado 100% masa madre con tomate y aceite E.V. prensado frío



## Primeros de esta temporada

**Umm, tomatell!** 8,50 €

Tomates madurados en la planta, atemperados con finas láminas de pepino, vinagreta fermentada y aceite E.V. prensado frío en maceración de albahaca

**El tartar de la huerta** 9,00 €

Tartar de remolachas, emulsión cítrica, almendras garrapiñadas con calabacín y sus flores



**La mejor compañía** 9,50 €

Láminas de rábanos, rúcula y pimientos asados acompañados con Ricotta de oveja



**Si Popeye hubiera probado esto...** 10,00 €

Hojas de espinacas salteadas con un par de huevos revueltos y gratinados con un toque de queso de cabra.



**Nuestro ceviche** 10,50 €

Ceviche de hinojos y frutas de la estación, dátiles, hojas verdes y kikos de garbanzos

# Espai rural cuina #hortaplademunt

100% biològic... és lògic!

## Platos fuertes

### Calabaza sorpresa

Calabaza potimarron asada y acompañada con arroz negro, setas maitake, eryngii i xiitake, con cebollas caramelizadas y huevo a baja temperatura

12,00 €



### Musakoko

Musaka de berenjenas con toques aromáticos de menta que gratinamos en salsa blanca de coco y acompañamos con hojas verdes para refrescar

12,50 €

### Del corral d'ecoviand

Pollo meloso con zanahorias y acompañado de un cremoso puré de patatas y judias tiernas

14,50 €



## Alternativas especial niños

### Esto seguro que me gusta!

Pasta con salsa boloñesa vegetal

8,00 €



### A quien no le gusta la pizza?

Pizza de masa casera con levadura madre, tomate y mozzarella

11,00 €



# Espai rural cuina #hortaplademunt

100% biològic... és lògic!

## Algo dulce

<b>Fresas!!!</b>	5,00 €
Fresas atemperadas con yogur de oveja y toques de lavanda	
<b>A mí que no me falte el chocolate</b>	5,80 €
Tibio brownie de cacao acompañado con una bola de helado	
<b>Especialidades Gildo Rachelli</b>	2,70 €
Helados de vainilla, chocolate, stracciatella o yogur-frambuesa	
<b>Sorbetes Gildo Rachelli</b>	2,70 €
Sorbetes de limón o fresas	
<b>Especialidades Abbot Kenney's</b>	3,95 €
- Helado con cultivos de yogur de leche de coco, azúcar de coco y cacao (3%)	
- Helado con cultivos de yogur de leche de coco, agave y fresas (20%)	

# Espai rural cuina #hortaplademunt

100% biològic... és lògic!

## Para beber

<b>Refresco FREE.SH</b>	1,50 €
Bebida refrescante carbonatada sabor a naranja o limón. Sin azúcares añadidos	
<b>Refresco de naranja o limón Naturfrisk</b>	2,20 €
Bebida refrescante carbonatada con delicioso sabor a naranja o limón. Endulzada con azúcar de caña	
<b>Cola classic Naturfrisk</b>	2,20 €
Bebida refrescante carbonatada con aroma de cola (mezcla de especias). Endulzada con azúcar de caña. No contiene cafeína	
<b>Refresco de arándano-manzana Naturfrisk</b>	2,80 €
Refresco de arándano y manzana sin gas. Con zumo de naranja sanguina, limón, saúco, manzana y arándano puro. Sin azúcares añadidos	
<b>Smoothie mango Natur Fresh</b>	2,80 €
Batido de mango, naranja, plátano, manzana y limón. Sin azúcar añadido. Disfrútelo bien frío a pequeños sorbos	
<b>Ginger beer Naturfrisk</b>	2,90 €
Bebida refrescante carbonatada con delicioso sabor picante y fresco de la raíz de jengibre y limón. Es una bebida tradicional inglesa que se obtiene por fermentación. Premio Organic GOLD AWARD WINNER 2012	
<b>Kombucha Vitae</b>	3,50 €
Bebida probiótica a base de te fermentado limón-jengibre / mango-fresa / manzana-canela / açai-frutos bosque / tonic bitter	
<b>Cerveza Export Ökokrone</b>	2,40 €
De color dorado, brillante y con espuma leve. Con aromas a pan y tierra. Sabor equilibrado, ni dulce ni amarga, cuerpo medio, poca carbonatación y con retrogusto duradero	
<b>Cerveza Black Ökokrone</b>	2,40 €
Se caracteriza por un sabor intenso con aromas de chocolate o café. El tueste de la malta y el lúpulo ecológico le dan un sabor peculiar a una cerveza que ofrece un maridaje perfecto con todo tipo de platos	

# Espai rural cuina #hortaplademunt

100% biològic... és lògic!

## Para beber

**Cerveza Export s/alcohol Ökokrone** 2,40 €

Color àmbar brillante, y con espuma leve. Con aromas caramelo y resina. Con sabor ligeramente dulce, ligera, poca carbonatación, con retrogusto algo duradero



**Cerveza Pilsner Riedenburger** 2,70 €

Cerveza Pilsen superior, de color brillante, ligeramente turbado. Sabor suave y fresco con toques amargos. Cuidadosamente elaborada con lúpulo de fino aroma. No filtrada. No pasteurizada. Cerveza elaborada artesanalmente, según la tradición antigua de los maestros cerveceros bávaros, con agua pura de manantial de montaña, malta, lúpulo y levadura.



**Cerveza doble malta Spezial Plankstetten** 2,70 €

Especial doble malta. Elaborada con malta de cebada. De color àmbar, algo turbio. Olor afrutado, sabor aromático y vigoroso. No filtrada. No pasteurizada. Especialidad típica bávara. Cerveza elaborada artesanalmente, según antiguas recetas de monasterios benedictinos, con agua pura de manantial de montaña, malta, lúpulo y levadura



**Cerveza de espelta B.Plankstetten** 2,95 €

Cerveza de espelta. De color oro, olor suavemente afrutado, sabor pleno. No filtrada. No pasteurizada. Cerveza elaborada artesanalmente, según antiguas recetas de monasterios benedictinos bávaros, con agua pura de manantial de montaña, malta, lúpulo y levadura



**Cerveza s/gluten Riedenburger** 2,95 €

Elaborada con malta exclusivamente de mijo. De color brillante, ligeramente turbio. De sabor afrutado. No filtrada. Cerveza elaborada artesanalmente, según la tradición antigua de los maestros cerveceros bávaros, con agua pura de manantial de montaña, malta, lúpulo y levadura

**Vino blanco (copa)** 3,50 €

Curiós Xarel·lo / Albet & Noya / D.O. PENEDEÈS



**Vino negro (copa)** 3,50 €

Curiós / Albet & Noya / D.O. PENEDEÈS



# Espai rural cuina #hortaplademunt

100% biològic... és lògic!

## Infusiones y cafés

### Café

1,20 €

Café 100% arábica de comercio justo.

### Cortado

1,40 €

Café 100% arábica de comercio justo y leche de vaca\*

\*opción vegana: leche de avena sin gluten o soja



### Infusión

1,50 €

Ginger-Lemon, Fresas, bayas açai-arándanos o rooibos

### Te verde

1,75 €

Sencha



sulfitos



apio



cacahuets



crustacios



f.cáscara



glúten



lácteos



moluscos



mostaza



huevos



pescado



sésamo



soja



altramuces

# ESPÀI RURAL CUINA

100% BIOLÒGIC...ÉS LÒGIC!

## Vino blanco




	<p><b>Curiós Xarel·lo / Albet &amp; Noya / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Con un atractivo color amarillo pajizo brillante, este vino nos muestra con elegancia todo lo que el xarel·lo puede aportar: fruta fresca como la pera, la manzana ácida o el membrillo; toques cítricos y flores de naranjo o almendro. En boca es fresco y de marcada acidez, con un final amargo típico de la variedad reina del Penedès.</p> <p><b>9,50€</b></p>
	<p><b>Vinya sota bosc / Bolet / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Amarillo pálido con reflejos verdosos. Intenso y afrutado donde se mezclan los aromas de las variedades dando una nariz intensa y compleja donde predominan los aromas tropicales y cítricos con un fondo de flores como la rosa y las violetas. Suave y agradable, el cual te impregna todo el paladar de frescor y sabores agradables con un buen equilibrio entre la acidez-alcohol.</p> <p><b>10,50€</b></p>
	<p><b>Lignum / Albet &amp; Noya / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Para alargar conversaciones entre amigos, este vino blanco, con un ligero paso por barrica, elaborado con tres variedades que se entienden muy bien entre ellas: chardonnay, xarel·lo y sauvignon blanc. Un vino de dos caras. La sauvignon blanc le da una nariz perfumada y floral. La xarel·lo, la chardonnay y un pequeño toque de madera, le aportan cuerpo y un paso por boca complejo y persistente.</p> <p><b>12,75€</b></p>
	<p><b>N·O·S·O·D·O·S / Albet &amp; Noya / D.O. PENEDEÈS</b> <span style="float: right;"><b>sin sulfitos añadidos</b></span></p> <p>Un vino evolucionado que sorprende cada vez que uno lo aproxima a la nariz o al paladar, y nos transporta a los vinos de nuestros abuelos, desnudos, sin nada que esconder, gastronómicos, gustosos, brillantes. Color amarillo dorado. Es un vino varietal puro que expresa el sabor mediterráneo que lo caracteriza: floral, con notas de jazmín, fruta blanca, anisados y cítricos (piel de naranja). En boca muestra su complejidad y un toque de amargor final con recuerdos de frutos secos, miel, membrillo, piel de almendra y algunos toques de romero y hierbas del bosque.</p> <p><b>12,95€</b></p>



# ESPAI RURAL CUINA

100% BIOLÒGIC...ÉS LÒGIC!




## Vino tinto

	<p><b>Cantareus / Bolet / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>100% Tempranillo ... Rojo intenso picota, aterciopelado, de color negro con lágrima tintada y bien marcada. Aroma de frutas maduras (mora, frambuesa, frutos del bosque) y notas a Vainilla y de la barrica.</p> <p>9,00€</p>
	<p><b>Petit Albet / Albet &amp; Noya / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Un vino joven despreocupado elaborado con las variedades Cabernet Sauvignon, Tempranillo y garnacha. Un negro ideal para servir frío durante los atardeceres de verano ... Vino de aspecto jovial, con un color rojo cereza intenso y tonos violáceos. Sobresalen aromas de fruta dulce y roja con un paso por boca ligero y unos taninos muy suaves.</p> <p>9,00€</p>
	<p><b>Curiós / Albet &amp; Noya / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Es el primer vino ecológico que elaboraron en Albet i Noya. Era en 1979 y nunca lo han dejado de hacer. ¿Por qué será? Sé curioso y prueba este joven 100% tempranillo. Con un color rojo intenso y toques violáceos, este es uno de los vinos más golosos de la bodega. Tiene unos aromas muy potentes de fruta roja, de cereza picota y carnosa, con algunas notas florales de rosa y moras. Es sabroso en boca, graso, de acidez fina y con unos taninos muy suaves.</p> <p>10,50€</p>
	<p><b>Lignum / Albet &amp; Noya / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>De las variedades más nobles, de aquí y de allí, un vino con cuerpo pero muy versátil ideal para acompañar cualquier comida o discusión. Participan en la conversación las variedades Cabernet Sauvignon, garnacha tinta y Merlot. Color rojo cereza. Aroma de vainilla, balsámico típico de la garnacha, cacao fino y fruta madura. En boca tiene buena estructura, carnosos, graso, taninos maduros y balsámico.</p> <p>11,70€</p>

# ESPÀI RURAL CUINA

100% BIOLÒGIC...ÉS LÒGIC!

## Vino tinto

	<p>Garnatxa Cabernet / 9+ / D.O. TARRAGONA <span style="float: right;">sin sulfitos añadidos</span></p> <p>Color rojo intenso y con buena capa. El vino generalmente tiene notas reductivas -el factor reductivo es lo que nos protege los vinos jóvenes de la oxidación-. En nariz encontramos notas de frutas rojas y negras (cerezas, moras, arándanos ...). Destaca su intensidad. En boca es fresco, voluminoso, muy redondo, suave y tiene grasa.</p> <p>11,40€</p>
	<p>Selecció vinyes / 9+ / D.O. TARRAGONA <span style="float: right;">sin sulfitos añadidos</span></p> <p>Un vi "natural" ecològic de Garnatxa, Cabernet S. i Petit Verdot amb 10 mesos de fusta. Molt intens, fresc, dens, ...</p> <p>14,90€</p>
	<p>Fredolic / Bolet / D.O. PENEDEÈS <span style="float: right;">sin sulfitos añadidos</span></p> <p>Aroma de frutas rojas y notas salvajes. Suave fresco y elegante, con ligeras notas de fruta roja, y notas minerales, frutas rojas, frambuesas, moras negras, provenientes del terreno donde se ha cultivado a más de 350 m de altitud con tierras arcillosas y calizas.</p> <p>15,90€</p>

# ESPÀI RURAL CUINA

100% BIOLÒGIC...ÉS LÒGIC!

## Cava

	<p><b>Brut nature FAMILIA / Eudald / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Aroma de frutas rojas y notas salvajes. Suave fresco y elegante, con ligeras notas de fruta roja, y notas minerales, frutas rojas, frambuesas, moras negras, provenientes del terreno donde se ha cultivado a más de 350 m de altitud con tierras arcillosas y calizas.</p> <p><b>10,00€</b></p>
	<p><b>Brut nature RESERVA / Bolet / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Amarillo pajizo con reflejos dorados. La burbuja es fina, constante, con numerosos puntos de burbujeo y rosario persistente. Destacan los aromas frutales (manzana verde y pera) con aquellos derivados de su crianza (almendras, tostados). Buen paso de boca, muy seco pero armónico y equilibrado. Fresco y elegante. La acidez no presenta aristas excesivas, y el carbónico se presenta bien integrado.</p> <p><b>11,80€</b></p>
	<p><b>Brut nature RESERVA / Eudald / D.O. PENEDEÈS</b></p> <p>Color amarillo pálido, burbuja fina y persistente, con una corona muy bien definida. En nariz, es un cava muy noble con aromas de crianza muy pronunciadas, como de pan recién hecho y pastelería. En boca, se encuentra un carbónico muy bien integrado sin una gran explosión de burbuja, pero a la vez persistente, vuelven a salir los gustos melosos con rigurosa nobleza que dan un volumen en boca y un final de paladar muy agradecido.</p> <p><b>14,40€</b></p>
	<p><b>Innat / Eudald / D.O. PENEDEÈS</b> <span style="float: right;"><b>sin sulfitos añadidos</b></span></p> <p>Cava elaborado a partir de uvas xarel·lo y macabeo, de las viñas más llanas que rodean la masía; tierras gravosas, arenosas y frescas que nos dan una acidez especial para obtener un cava muy equilibrado. De burbuja elegante y fina, con aromas florales. En boca se encuentra una acidez equilibrada, con gustos de fruta blanca y notas de pan recién tostado.</p> <p><b>15,90€</b></p>