



ZEN *eat*

  zen.eat

 376 020 1458

 090 21 30 448

MENU

INDICE

Le Chic

Per Accompagnare

Le Uova

La Condivisione

La Bourguignonne

I Carboidrati

Le Proteine

I Sushi

I Dolci

ZEN
eat

LE CHIC

Ostrica francese con vinaigrette al maracuja cad.1	5,00
Caviale NOAH selection 10gr con crostini, panna acida, burro montato, tuorlo e albume	36,00

PER ACCOMPAGNARE

Patate novelle con maionese zen	6,00
Nasu Dengaku • Melanzana caramellata al miso	7,00
Verdure miste cotte su teppan	9,00

Crispy Zen 2 pezzi

Crispy rice con tartare di tonno* e mentuccia	7,00
Crispy rice con tartare* di salmone, mela verde e maracuja	6,00
Crispy rice con guacamole e salmone* affumicato	7,00
Crispy rice con tartare di wagyu* e tartufo	10,00
Crispy rice con capesante* e teriyaki e aglio nero	8,00

LE UOVA

Crostone, misticanza, guacamole, uovo pochè e crema di pecorino	10,00
Crostone, salmone affumicato, guacamole, uovo pochè e salsa zen	11,00
Flatbread, yogurt greco, misticanza, uovo pochè, crema spinaci e salsa zen	11,00
Nido di patate, besciamella, bacon, uovo pochè e crema di grana	11,00
Omelette con yogurt greco, misticanza, guacamole, bacon e paprica	11,00
Uova al tegamino con fonduta di grana e carpaccio di tartufo	12,00
Uova in purgatorio • uova al tegamino con salsa di datterino, bacon e basilico ..	10,00

LA CONDIVISIONE

Acciughe Reserva Vintage con pane e burro	16,00
Moeca style • granchietti* fritti su purè di patate e sweet chili	13,00
Tempura di fiori di zucca	12,00
Degustazione di gamberi in tempura	15,00
Tempura di verdure	12,00

LE BOURGUIGNONNE

min. 2 pax • prezzo a persona

Bourguignonne di filetto di manzo con le sue salse	14,00
Bourguignonne di pesce con le sue salse agrumate	16,00
Fonduta di formaggio con verdure e crostini	12,00

CARBOIDRATI

ZEN
eat



CARBOIDRATI

Gyoza

Ravioli di verdure* con sesamo e salsa tare 5pz	10,00
Ravioli al vapore di maiale, gamberi* e mela verde 5pz	10,00
Gyoza di gambero* tostati con salsa dashi e soia 5pz	11,00
Ravioli fried di anatra con salsa teriyaki al miele 5pz	12,00

Noodles

Noodles di soia saltati con verdure	11,00
Udon sea food* e verdure	13,00
Yaki soba di grano saraceno con verdure, funghi shitake e pollo	13,00
Spaghetti di soia con maiale, peperoni, spicy	10,00

Teppan rice

Veggie	9,00
Fish*	10,00
Chicken*	10,00

PROTEINE

ZEN
eat

SECONDI PIATTI

Spigola* marinata e laccata al miso con mousse di verdure	15,00
Salmone* Teriyaki con japanese rice e verdure teppan	15,00
Cotoletta Tonkatsu su purè di patate e insalatina	14,00
Cotoletta di pollo al panko con caesar salad	13,00
Vitello cotto a bassa temperatura con spuma di salsa tonnata e acciughe	15,00
	15,00
Teppan cooked	
Yakitori di pollo e cipollotti su purè di patate	11,00
Yakitori di carne con verdure e purè di patate	13,00
Yakitori di gamberi* su purè di patate e verdure teppan	14,00

I CARPACCI

di pesce misto* con Yuzu, pepe rosa e finochietto	14,00
di capasanta* con ponzu e mousse al maracuja e ikura	15,00

LE TARTARE

di tonno* con sfoglie di pera marinata e gel allo yuzu	15,00
di salmone* con finocchietto, mousse zen, nocciole tostate	14,00
di spigola*, basilico capperi, zest di lime sale maldon e crumble di mandorle ..	15,00
di wagyu* australiano con tuorlo fritto	20,00

SUSHI

ZEN
eat

ZEN *eat*

Soybean · edamame	5,00
Goma wakame	5,00

NIGIRI SELECTION

2 pezzi

Salmone (Sake): salmone* scottato, bufala, e crumble di mandorle	7,00
Gambero* rosso di Mazara, ikura, lime	8,00
Tonno (Maguro): tonno* rosso, aglio nero	7,00
Spigola* (Suzuki): olio di sesamo, maio e slide di lime	6,00
Capasanta* scottata, salsa tare e fili di peperoncino	8,00
Ibodai: pesce burro*, uni e teriyaki	8,00
Passion: Capesante*, passion fruit, e ikura	8,00
Wagyu* australiano scottato con scaglie di sale e foie gras	12,00
Wagyu* giapponese scottato con scaglie di sale e foie gras	22,00

URAMAKI SPECIAL

4 pezzi

Black sea Tempura di gambero*, avocado, maionese giapponese, guarnito con carpaccio di tonno*, aglio nero	8,00
Smoke Salmon Salmone* scottato e affumicato, cruncy, maio, avocado esterno e slide di tartufo	8,00
Mad Spigola* scottata, mango, maio, avocado, capesante*, tobiko e cucunci ..	8,00
Dragon Anguilla* caramellata, cetriolo e avocado	8,00
Truffe Tuna Tonno*, phila, avocado, maio, tartufo	8,00
Ebiten Spicy Tempura di gambero*, tartare di salmone* piccante e kataifi	8,00
Veggie Zen Verdure in tempura, avocado, mayo spicy e sesamo nero	8,00
Golden Salmone*, cetriolo, pesce burro*, passion fruit, tartufo, foglie oro	9,00
Deep Ocean Tartare di tonno*, capperi, lime e capasanta*, sale maldon	9,00

ZEN *eat*

HOSOMAKI ZEN

6 pezzi

Salmone* e avocado	5,00
Tonno* e avocado	5,00
Tartare di wagyu* australiano e avocado	7,00

URAMAKI CLASSICI

4 pezzi

Salmon Philadelphia Salmone*, avocado e phila	6,00
Tuna Philadelphia Tonno*, avocado e phila	6,00
Salmon Salmone* e avocado	6,00
Tuna Tonno*, avocado	6,00
Salmon spicy Tartare di salmone* con maio spicy e cetriolo	6,00
Tuna spicy Tartare di tonno* con salsa sriracha ed erba cipollina	6,00
Ebiten Gambero* in tempura, salsa teriyaki, arare	6,00

NIGIRI CLASSICI

2 pezzi

Salmone*	5,00
Tonno*	5,00
Spigola*	5,00
Avocado	4,00
Cetriolo	4,00

DOİÇİ

ZEN
eat



la CARTA dei DOICI

Cheesecake torrone e miele	7,00
Flan al tè matcha con mousse di mascarpone	7,00
New York cheesecake ai frutti di bosco	7,00
Creme brûlée	7,00
Millefoglie gianduia	7,00
Cuore caldo al cioccolato fondente	7,00
Armonia di sfoglia caramellata e ricotta profumata agli agrumi	7,00
Coppa di gelato allo zenzero e caramello salato	7,00
Coppa Zen	7,00
Gelato al sesamo nero	7,00

ALLERGENI

ARACHIDI E DERIVATI

Snack confezionati, creme e condimenti in cui vi sia anche in piccole dosi



FRUTTA A GUSCIO

Mandorle, nocciole, noci comuni, noci di acagiù, noci pecan, anacardi e pistacchi



LATTE E DERIVATI

Ogni prodotto in cui viene usato il latte: yogurt, biscotti, torte, gelato e creme varie



MOLLUSCHI

Canestrello, cannolicchio, capasanta, cozza, ostrica, patella, vongola, tellina ecc



PESCE

Prodotti alimentari in cui è presente il pesce, anche se in piccole percentuali



SESAMO

Semi interi usati per il pane, farine anche se lo contengono in minima percentuale



SOIA

Prodotti derivati come: latte di soia, tofu, spaghetti di soia e simili



CROSTACEI

Marini e d'Acqua Dolce: gamberi, scampi, aragoste, granchi, e simili



GLUTINE

Cereali, grano, segale, orzo, avena, farro, kamut, inclusi ibridati derivati



LUPINI

Presenti in cibi vegan sottoforma di: arrostiti, salamini, farine e similari



SENAPE

Si può trovare nelle salse e nei condimenti, specie nella mostarda



SEDANO

Sia in pezzi che all'interno di preparati per zuppe, salse e concentrati vegetali



ANIDRIDE SOLFOROSA E SOLFITI

Cibi sott'aceto, sott'olio e in salamoia, marmellate, funghi secchi, conserve ecc



UOVA E DERIVATI

Uova e prodotti che le contengono come: maionese, emulsionanti, pasta all'uovo



ZEN
eat

Viale San Martino 13 · 15, Messina

☎ 090 21 30 448

📌📷 /zen.eat

📞 376 020 1458