



PRANA

breakfast & dinner

est. 2023



Основное меню



с 12.00



Ключевой идеей проекта является концепция осознанного питания.

Арки – олицетворение пути к осознанной и здоровой жизни.



Прана (санскр. पुराण IAST: prāṇa – «дыхание» или «жизнь») – представление о жизненной энергии.

То, что мы кладем в свое тело, оказывает прямое влияние не только на наше физическое тело, но также на наш разум и душу – на то, как мы ведем свою жизнь... Основная идея кухни «PRANA» заключается в использовании пищи как источника жизненной энергии.

Каждое блюдо в меню, тщательно подобрано с учетом его питательной ценности, совместимости продуктов и насыщено полезными ингредиентами, чтобы не только удовлетворять голод, но и восстанавливать организм и наполнять энергией.

«МЫ – ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ»

В приготовлении блюд сохранена концепция осознанного питания, используемые технологии приготовления – запекание и приготовление на пару. Большая часть блюд из меню PRANA – приготовлена по технологии Sous-vide, которая позволяет максимально сохранить все витамины и микроэлементы в продукте, а низкая температура приготовления (не выше 60-70°) – отлично сохраняют нежную текстуру продукта.

Команда PRANA полностью отказалась от использования подсолнечного масла, заменив его на оливковое, масло виноградной косточки, масло авокадо и топленое масло ГХИ.

Блюда дополняются различными семенами, орехами и проростками, наполненными витаминами и микроэлементами.

В меню представлены авторские блюда из птицы, рыбы и мяса, а также интересные вегетарианские блюда.

Гости, отказавшиеся от глютена, сахара или лактозы будут приятно удивлены хорошим выбором блюд.

ЛЮБИМЫЕ ГОСТИ!

Пожалуйста, предупредите Вашего официанта заранее, если имеете аллергию на какие-либо продукты, спасибо:)

Команда PRANA просит обратить внимание на условные обозначения в меню, для облегчения выбора Вашего желаемого блюда



блюдо без глютена



блюдо не содержащее дрожжи



блюдо не содержащее продуктов животного происхождения

ОСЛЕБ И КРЕМ

 Злаковый хлеб	90	Паштет из куриной печени с вишнёвым конфитюром	140 г	220
 Белый хлеб с семенами льна	90	 Паштет из запечёного баклажана	150 г	320
 Бриошь	90	 Хумус из бобов эдамаме	150 г	390
 Булочка бриошь	90	 Топенада из маслин и оливок	60 г	160
Взбитое сливочное масло	30 г	60		

ЗАКНСКИ

Взбитая икра щуки со злаковым хлебом	150 г	990
Креветки-катаифи в манговом соусе	3шт	390
Плато к вину бри, горганзола, пармезан, груша, клубника, грецкий орех, прошуто, топинада, мёд	350 г	1390
Плато из сезонных фруктов со сливочным муссом и топлёным шоколадом	500 г	990
Вителло тонато и топинада с молодыми коперсами и свежей зеленью	220 г	790
Тартар из говядины с копчёным угрём и тобико	180 г	890
Тартар из лосося с авокадо и крем-сыром	180 г	820

хлеб на выбор

Брускетта с ростбифом и вялеными томатами	120 г	490
Брускетта с слабосолёной сёмгой, авокадо, сырным муссом и кешью	120 г	540
Брускетта с рукколой, черри, клубникой и страчателлой	120 г	460
Брускетта с авокадо и тигровыми креветками в соусе айоли-манго	120 г	460

САЛАТЫ

✓ Руккола с кедровыми орехами, бальзамическим уксусом и оливковым маслом	60 г	350
✓ Грин-салат с авокадо, брокколи, битыми огурцами и песто	200 г	470
Капрезе с клубникой и козьим сыром, кедровыми орехами, бальзамическим кремом и базиликом	180 г	490
Микс свежих садовых овощей с сыром брынза, сметаной или маслом	210 г	390
Зелёный салат с тигровыми креветками, авокадо, клубникой и миндальными лепестками	220 г	690
Цезарь с куриным филе Sous-vide	250 г	560
Цезарь с тигровыми креветками	230 г	640


*Sous-vide – технология приготовления, которая позволяет максимально сохранить все витамины и микроэлементы в продукте

«Кулинария – это форма медитации, даже самая простая еда может наполнить человека радостью и любовью.»

РИМСКАЯ ПИЦЦА

Маргарита соус томатный, моцарелла, томаты, базилик	590
Прошутто соус томатный, моцарелла, прошутто, шампиньоны, каперсы	640
Овощное соте соус томатный, моцарелла, болгарский перец, цуккини, баклажаны, оливки, маслины, базилик	590
С морепродуктами соус томатный, моцарелла, тигровые креветки, кальмар, лосось, руккола, оливки, маслины	990
Пять сыров соус сливочный, моцарелла, камамбер, горгонзола, чеддер, пармезан, груша	990

СУПЫ

Том Ям	350 г	790
Сливочный крем-суп с белыми грибами	250 г	390
Сливочный с морепродуктами	350 г	740
Тыквенный крем-суп на сливках с мёдом, куркумой и тыквенными семечками	250 г	460
Уха из сёмги и трески, пирожок с киноа, зелёным луком и яйцом	350 г	590
 Крем-суп из чечевицы с мятой <i>по желанию можно заказать на коровьем, безлактозном или растительном молоке</i>	250 г	390
Куриный бульон с яйцом и зеленью, пирожок с киноа, зелёным луком и яйцом	250 г	340

«Чистая пища, полная праны,
доставляет гораздо больше,
чем просто чувство удовлетворения
вкусовым рецепторам.»

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Ризони с морепродуктами на сливочном креме биск	340 г	690
Стейк трески горячего копчения, с пате из молодого горошка на кокосовом молоке и вареньем из халапеньо	270 г	790
Сёмга Sous-vide с киноа и брокколи под сливочным соусом	280 г	1390
Равиоли с сёмгой и тигровыми креветками, зелёным луком и соусом рамеско	230 г	690
Вонголе в соусе белое вино и песто <i>(в приготовлении используется алкоголь)</i>	230 г	590
Дорадо с запечёнными овощами в томатном соусе	1 шт	890
Паста из цуккини с тигровыми креветками	250 г	490

*Sous-vide – технология приготовления, которая позволяет максимально сохранить все витамины и микроэлементы в продукте

ПТИЦА И МЯСО

Утиная грудка в ароматных специях на креме из моркови с топлёным маслом и кунжутным козинаком	250 г	790
Каре ягнёнка с кули из моркови, вишнёвым соусом, маслом можжевельника и свежей кинзой	270 г	890
Телячьи щёчки в квасном сусле с картофельным кремом, вареньем из еловых шишек и попкорном из гречки	280 г	790
Нежная вырезка ягнёнка под перечным соусом с овощным соте	270 г	990
Цыплёнок с гречотто и соусом жу	230 г	690
Филе миньён с перечным и вишнёвым соусом	100 г*	540
Стейк рибай с перечным и вишнёвым соусом *вес мяса указан в сыром виде	300 г*	2490

«Хорошее питание –
это проявление любви к себе»

ОВОЩИ

✓ Пирог из поленты со свеклой и цветной капустой	240 г	290
✓ Цукини запечённые с копчёной паприкой	180 г	290
Печёный баклажан с томатами, кинзой и страчателлой	260 г	460
Хрустящие самосы с тыквой, киноа и муссом из халвы	180 г	290
✓ Овощи, рис, кешью	180 г	290
Микс запечённых овощей с брынзой	200 г	390



PRANA

breakfast & dinner

est. 2023

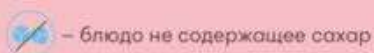
ДЕСУЕРТНАЯ
КАРТА



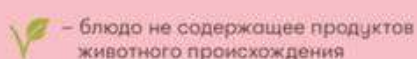
	Лотос	85 г	390
	взбитый ванильный ганаш, миндальный бисквит, личи-мармелад и малиновый крем, покрытый шоколадным велюром		
 	Чизкейк	200 г	490
	взбитый чизкейк на штрейзеле из миндальной муки, клубничный мармелад, кремчиз и клубничный соус		
	Морковный кекс	120 г	360
	ароматный кекс с апельсиновой цедрой, корицей и леканом, с ананасовым гелем, покрытый тонким слоем шоколадной глазури гурме, и облаком кремчиз со сгущенным молоком		
	Зелёное яблоко	100 г	390
	взбитый мятный ганаш, гель яблоко-лайм с кусочками свежего яблока, покрытый шоколадной глазурью		
	Oof stone	140 г	460
	фундучный мусс на основе пралине из фундука, жидкий центр из карамели, фундучный бисквит, покрытый шоколадным велюром		
	Запеканка по-татарски	130 г	360
	кырт, вареная сгущёнка и кремчиз на песочном тесте, покрытый лимонный ганашем на белом шоколаде		
	Крем-брюле с цитрусами и семенами ванили	140 г	390
	с карамельной корочкой из тростникового сахара, розмарином, мякотью ананаса и маракуйи		
	Медовый торт	130 г	420
	классические тонкие медовые коржи, пропитанные сливочный кремом и курдом юдзу		
 	Брауни	120 г	290
	шоколадный бисквит пропитанный сиропом агавы, хнель из арахисового ганаша на кокосовом молоке		
	Гранола с манго	160 г	490
	Натуральный йогурт, манговое пюре с кусочками свежего манго, миндаль, пекан, кокос, фундук, семечки, сушеное манго, мёд и корица		
	Клубничный кейк попс	1 шт	160
	Бисквитный шарик с кремом на основе сгущённого молока, клубничного сиропа и сливочного масла, покрытый белым шоколадом с воздушным рисом в клубничном шоколаде		
	Шоколадный кейк попс	1 шт	160
	Бисквитный шарик с кремом на основе сгущенного молока, сливочного масла и какао, покрытый молочным шоколадом с воздушным рисом в шоколаде		
	Мороженое «Mövenpick»	1 шарик	190



– блюдо без глютена



– блюдо не содержащее сахар



– блюдо не содержащее продуктов животного происхождения