



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.



Пра́на (санскр. पॄतण IAST: ṛāṇa – «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 насыщенно 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 продуктов животного происхождения



блюдо содержит алкоголь

ХЛЕБ И КРЕМ

Злаковый хлеб	90	Паштет из куриной печени с вишнёвым конфитюром	140 г	240
Белый хлеб с семенами льна	90	 Хумус из бобов эдамаме	150 г	390
Бриошь	90	 Тапенада из маслин и оливок	60 г	160
Взбитое сливочное масло	30 г 60			

ЗАКУСКИ

Взбитая икра щуки со злаковым хлебом	150 г	990
Креветки-катаифи в манговом соусе	3шт	390
Тигровые креветки в соусе лайм-чили	7шт	740
 Вонголе в соусе белое вино и песто	230 г	630
Плато к вину бри, горганзола, пармезан, груша, клубника, прошутто, тапенада, мёд	450 г	1490
Плато из сезонных фруктов со сливочным муссом и топлёным шоколадом	700 г	1190
Вителло тонато и тапенада с молодыми каперсами и свежей зеленью	220 г	940
Тартар из говядины с копчёным угрём и тобико	180 г	970
Тартар из лосося с авокадо и крем-сыром	180 г	970

хлеб на выбор: белый или злаковый

Брускетта с нежной вырезкой телятины и вялеными томатами под соусом вителло	200 г	520
Брускетта с слабосолёной сёмгой, авокадо, сырным муссом и кешью	190 г	590
Брускетта со страчателлой, клубникой, рукколой и черри	170 г	490
Брускетта с тигровыми креветками и авокадо в соусе айоли-манго	160 г	570

САЛАТЫ

 Руккола с кедровым орехами, бальзамическим уксусом или кремом	60 г	370
 Грин-салат с авокадо, брокколи, битыми огурцами и песто	200 г	560
Свежие садовые овощи с брынзой, домашней сметаной или оливковым маслом	210 г	430
Капрезе с клубникой и козьим сыром, кедровыми орехами, бальзамическим кремом и базиликом	210 г	560
Микс салата со страчателлой, малиной и голубикой, ягодным соусом и фисташкой	130 г	590
Зелёный салат с тигровыми креветками, авокадо, клубникой и миндальными лепестками	230 г	730
Цезарь с тигровыми креветками	230 г	670
Цезарь с куриным филе Sous-vide	250 г	560
Нежный ростбиф, с томатами черри и свежим зеленым миксом, под медово-горчичный соусом	160 г	670

*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	640
Овощное соте с базиликом	640
Пять сыров с грушей	990
С морепродуктами и рукколой	990
Прошутто с грибами	690
С ростбифом, рукколой и болгарским перцем	1090

СУПЫ

 Крем-суп из чечевицы с мятой по желанию можно заказать на <i>коровьем, безлактозном или растительном молоке</i>	250 г	460
 Тыквенный крем-суп на сливках с куркумой и тыквенными семечками по желанию можно заказать на <i>коровьем, безлактозном или растительном молоке</i>	250 г	460
Грибной крем-суп с пармезаном и сливками	250 г	460
Том Ям	350 г	890
Сливочный с морепродуктами	350 г	790
Уха из сёмги и трески, пирожок с зелёным луком, яйцом и киноа	350 г	690
Домашняя куриная лапша с перепелиным яйцом, зеленью и сметаной, пирожок с зелёным луком, яйцом и киноа	250 г	390

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

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Паста казаречче с морепродуктами на сливочном креме	300 г	730
Равиоли с рикоттой, шпинатом, красной икрой и пармезаном в сливочно-грибном соусе	250 г	670
Равиоли с тигровыми креветками, зелёным луком и соусом рамеско	280 г	870
Паста из цуккини с тигровыми креветками	250 г	630
Стейк лосося с красным рисом жасмин под апельсиновым соусом	280 г	1390
Стейк трески горячего копчения, с пате из молодого горошка на кокосовом молоке и вареньем из халапеньо	290 г	790
Дорадо с запечёнными овощами в томатном соусе	1 шт	990

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

ПТИЦА И МЯСО

Цыплёнок с гречотто	250 г	690
Утиная грудка в ароматных специях на креме из моркови с топлёным маслом и кунжутным козинаком	300 г	840
Каре ягненка с запечёными томатами и баклажаном, свежей кинзой и соусом шрирача	320 г	990
Нежная вырезка ягненка под перечным соусом с овощным соте	250 г	990
Телячьи щёчки в квасном соусе с картофельным кремом, вареньем из еловых шишек и попкорном из гречки	280 г	850
Медальоны под соусом демиглас и пюре из батата на кокосовых сливках	250 г	970
Медальоны со сливочно-картофельным кремом под грибным соусом	270 г	970
Филе миньон с перечным и вишнёвым соусом	100 г*	590
Стейк рибай с перечным и вишнёвым соусом	300 г*	2690

*вес мяса указан в сыром виде

«Хорошее питание –
это проявление любви к себе»

ОВОЩИ

 Хрустящая цветная капуста под пряным сливочным соусом <i>по желанию можно заказать на коровьем, безлактозном или растительном молоке</i>	200 г	430
Печёный баклажан с томатами, кинзой и страчателлой	260 г	590
Микс запечёных овощей с брынзой и кинзой	200 г	460
 Рис карри с овощами и кешью на кокосовом молоке	250 г	370
 Цукини запечёные с копчёной паприкой	180 г	290
 Овощи-гриль	180 г	370



Благодарим Вас за посещение нашего дома!

Никогда не забывайте заботиться о себе не только физически, но и духовно.

Будем с радостью Вас ждать вновь,
тепло обнимаем, команда PRANA:)

@prana.rest.kzn