

**ENEKO BASQUE**

## **Basque Organiko**

El alma vasca, en equilibrio con la tierra.  
Basque Organiko nace del diálogo entre la naturaleza y la conciencia.

Del encuentro entre la emoción de Eneko Atxa y el conocimiento de Alejandro Sánchez (MAD00653), nutricionista y cofundador de @staynutri, surge una nueva forma de entender la cocina: más saludable, más completa, más organika.

Cada plato es un tributo al cuerpo y al alma, una armonía entre el fuego, el mar y el campo.

Los ingredientes cuentan su origen: la bruma del Cantábrico, el sol que madura los tomates, el latido del monte.

Basque Organiko es la evolución natural y consciente del espíritu Eneko Basque:

una cocina viva, nutritiva y profundamente organika.



# **Basque Organiko**

**Eguzkiaren musua... “El beso del sol”**

Sopa de tomate con aceite virgen y mini talo de maíz

Información nutricional: Rica en antioxidantes naturales (vitamina C y E) y con un perfil ligero y depurativo. Ideal para iniciar el menú equilibrando cuerpo y digestión.

**Itsasoaren lainoa... “La niebla del mar”**

Tartar de pescado azul con cítricos

Información nutricional: Aporta proteínas de alta calidad y grasas cardiosaludables (omega 3) que favorecen la salud del corazón y la concentración.

**Lurra eta ortua... “La tierra y el huerto”**

Yema de huevo de caserío sobre estofado de trigo

Información nutricional: Combina proteínas completas y carbohidratos integrales, ofreciendo energía sostenida y sensación de saciedad. Rico en vitaminas del grupo B, esenciales para el metabolismo.

**Sua eta haize gorria... “El fuego y el viento rojo”**

Bacalao al calor de la brasa, zanahoria en texturas y migas de pan orgánico

Información nutricional: Fuente de proteína magra y minerales esenciales (yodo, fósforo) que apoyan la función muscular y el equilibrio energético.

**Mendiko bihotza... “El corazón de la montaña”**

Vacuno asado con flor de pimiento rojo

Información nutricional: Plato de alta densidad proteica y rico en hierro y zinc, contribuyendo a la vitalidad y al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

**Udazkenaren xarma... “El encanto del otoño”**

Gatzatua de hierbas y miel de bosque

Información nutricional: Postre rico en calcio y probióticos naturales, que favorecen la digestión y el bienestar intestinal. Cierra el menú con un toque dulce y equilibrado.

55 € p.p.

Alérgenos y Calorías



# **Basque Organiko**

## **Menu organiKO corto**

### **Gilda**

#### **Eguzkiaren musua... “El beso del sol”**

Sopa de tomate con aceite virgen y mini talo de maíz

Información nutricional: Rica en antioxidantes naturales (vitamina C y E) y con un perfil ligero y depurativo. Ideal para iniciar el menú equilibrando cuerpo y digestión.

#### **Lurra eta ortua... “La tierra y el huerto”**

Yema de huevo de caserío sobre estofado de trigo

Información nutricional: Combina proteínas completas y carbohidratos integrales, ofreciendo energía sostenida y sensación de saciedad. Rico en vitaminas del grupo B, esenciales para el metabolismo.

#### **Sua eta haize gorria... “El fuego y el viento rojo”**

Bacalao al calor de la brasa, zanahoria en texturas y migas de pan orgánico

Información nutricional: Fuente de proteína magra y minerales esenciales (yodo, fósforo) que apoyan la función muscular y el equilibrio energético.

O

#### **Mendiko bihotza... “El corazón de la montaña”**

Vacuno asado con flor de pimiento rojo

Información nutricional: Plato de alta densidad proteica y rico en hierro y zinc, contribuyendo a la vitalidad y al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

#### **Udazkenaren xarma... “El encanto del otoño”**

Gatzatua de hierbas y miel de bosque

Información nutricional: Postre rico en calcio y probióticos naturales, que favorecen la digestión y el bienestar intestinal. Cierra el menú con un toque dulce y equilibrado.

46€ p.p.

El menú se sirve por mesa completa

Menú servido solo los miércoles , jueves y viernes en la comida de 13:00 a 15:30

# **ENEKO BASQUE**

## CARTA

### ENTRANTES

Talo de tomate	12€
Cuajada de Foie	10€
Yema de huevo de sacerio sobre estofado de trigo	13€

### PESCADO

Merluza en salsa verde	17€
------------------------	-----

### CARNE

Vacuno asado	28€
--------------	-----

### POSTRE

Torrija con helado de leche merengada	10€
---------------------------------------	-----