

ESPECIALIDADES do PRAINO

POSTA Mirandesa pequena (150 g) 14.80 €

Para a nossa Posta escolhemos a melhor parte da alcatra da vitela mirandesa – a carne é certificada e vem directamente da Cooperativa dos Produtores da Vitela Mirandesa. São animais felizes e pacatos, que pastam nos lameiros e fazem diariamente o percurso entre a aldeia e as pastagens, que, muitas vezes, ficam a alguns quilómetros de distância.

POSTA Mirandesa média (200 g) 18.00 €

COSTELETA “T-Bone” da Vitela Mirandesa ao peso 100g/ 8.50€
(consoante disponibilidade)

BIFINHOS de alcatra da vitela Mirandesa com cogumelos 14.80 €

Os nossos bifinhos são grelhados e proveniente da mesma origem que a Posta: carne de vitela certificada directamente da Cooperativa de Produtores da Carne Mirandesa. O corte é menos alto do que o da Posta e a carne vem acompanhada com molho de cogumelos mistos (boletos, shitake, chantarelle e champignons) e arroz basmati

TABAFEIA Mirandesa 11.50 €

Em Mirandês, as alheiras chamam-se tabafeias. As nossas são de uma pequena produção artesanal do Planalto Mirandês e confeccionadas com carnes de porco e galinha, com adição das típicas fogaças (pão caseiro) cozidas em fornos de lenha. A pele é comestível e estaladiça, pois são grelhadas lentamente sem adição de nenhuma gordura e feitas ao momento. Como manda a tradição, são acompanhadas com grelos salteados em azeite virgem.

TABAFEIA Mirandesa de Caça 12.50 €

Em tudo igual à tabafeia Mirandesa, varia na escolha das carnes, que são prioritariamente de caça. **E por isso, que não está sempre disponível .**

VITELA mirandesa “à colher” 13.80 €

Da mesma vitela mirandesa certificada, o cachaço é confitado lentamente a baixa temperatura em cama de legumes. Acompanha com o pu ré especial do Praino.

TOMATADA 11.80 €

Sopa de tomate caseira preparada com o melhor tomate biológico das qualidades coração de boi e tomate rosa – servida sobre fatias de pão alentejano - com ovo biológico escalfado e linguiça mirandesa grelhada.

ESPECIALIDADES do MAR

ATUM fresco dos Açores braseado	15.80 €
Atum capturado nos Açores, servido mal passado com sésamo preto, algas japonesas e puré especial do Praino	
Prato nem sempre disponível fora da época de protecção desta espécie (o Atum tem períodos de defeso, nestas alturas é difícil recebermos)	
BACALHAU FRESCO de Poejada com ovo escalfado e batata doce	15.00 €
Lombo de SALMÃO biológico grelhado ou braseado	15.50 €
Salmão de aquacultura controlada da Irlanda, pode ser servido braseado ou grelhado, acompanha com alga japonesa, puré especial do praino e grelos salteados	
Gratinado de BACALHAU com espinafres e batata doce	12.50 €

PRATOS VEGETARIANOS (VEGAN)*

2020 com mais opções vegetarianas !

RAVIOLI frescos com cogumelos	13.50 €
Ravioli – acompanhados com molho de cogumelos funghi porcini (boletos), shitake biológico, champignons e crème fraiche (contém glúten e lactose)	
Lentilha BELUGA * (Quarta-feira) (sem glúten nem lactose)	12.80 €
Lentilha preta pequena parecida com Caviar preparada com caril e leite de coco. Acompanhada com arroz basmati	
TOMATADA com ovo escalfado (sem lactose, com glúten no pão)	11.50 €
“REVUELTO” de cogumelos (sem glúten nem lactose)	13.50 €
Cogumelos Boletus Edulis salteados com alho e azeite virgem, com ovos biológicos e arroz Basmati (sem gluten nem lactose)	
ALHEIRA VEGAN biológica* (sem lactose, com glúten no pão)	14.50 €
com shitake e castanhas acompanhada de grelos salteados e arroz basmati com frutos secos	
TOFU biológico fumado * com choucrute e batatas do forno	13.50 €

ESPECIALIDADES em dias específicos

QUARTA-feira:

Lentilha BELUGA com gamba selvagem	13.80 €
Lentilha preta pequena parecida com Caviar preparada com caril e leite de coco. Acompanhada com gamba selvagem e arroz basmati	
ou	
RISOTTO de Cogumelos mistos (vegetariano)	14.50 €

QUINTA-feira:

Arroz de LINGUEIRÃO com ameijoas Boa do Algarve	13.80 €
ou	
CARIL de Gambas com arroz basmati	15.00 €

SEXTA-feira:

ISCAS de Vitela Mirandesa à moda do Praino	12.80 €
Isclas de vitela mirandesa certificada servidas com molho do baço da vitela cozinhado com vinho do Porto. Juntamos a cebolada com maçã reineta e o puré especial do Praino.	

NEM SEMPRE.....

BOTELO com Cascas (ou Bulho com casulas)	2 PAX 29.00 €
<u>Por encomenda - min 4 pax e 48 h antes</u>	

Prato típico da região de Miranda e Bragança. É um Cozido feito com um enchido à base das carnes mais saborosas do porco junto aos ossos como o espinhaço, entrecosto e o cachaço. Coze cerca de 4 horas em lume brando juntamente com as casulas ou cascadas (feijão seco na casca) Acompanha ainda com batata e chouriça mirandesa cozida na mesma água

SOPAS da SEGADA	2 PAX 25.00 €
<u>Especialidade sazonal</u>	

Prato tradicionalmente servido na altura das Segadas (ceifas do cereal) no verão, altura em que o presunto que era curado no inverno, chegava ao fim. Aproveitando o osso ainda com algum presunto, coze-se o mesmo com garbanzos (grão de bico). É servido sobre fatias de pão caseiro, que se abafa com a água de cozer, levando por cima um esturgado (refogado) de cebola e colorau em azeite virgem