



Benvenuto da Frékt,

Il nome del nostro ristorante è un'esclamazione di stupore del dialetto abruzzese, paragonabile al "wow!" o al "caspita!" (...o parolacce varie).

Frékt è un ristorante a conduzione familiare, le cui origini abruzzesi sono il cuore pulsante della cucina e dello spirito del ristorante.

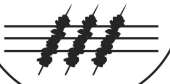
La nostra missione è farti fare un viaggio tra i sapori d'Abruzzo e di farteli gustare al meglio, utilizzando materie prime di alta qualità, cucinate secondo la tradizione.

La carne, i salumi, i formaggi pecorini, l'olio extravergine d'oliva, l'aglio rosso di Sulmona, i vini, le birre artigianali e liquori ci arrivano direttamente dall'Abruzzo.

Troverete nel nostro menù le ricette classiche regionali tramandate da generazioni e affinate dalla nostra cucina, affiancate ad alcune proposte nostre ispirate ai sapori della nostra regione.

Grazie per averci dato fiducia e buon viaggio tra i sapori d'Abruzzo.

La squadra di Frékt



Gli antipasti

Le bruschette*

Tris di bruschette composto da:

Stracciatella e pomodoro

Salsiccia e stracchino

Cipolla caramellata e pecorino

Un antipasto ricco di sapori, da gustare da soli o da condividere. € 6

Allergeni: glutine, lattosio

Il cacio fritto*

Pecorino fritto in pastella, accompagnato da una coppetta di miele.

Un antipasto saporito tipico in tutta la regione. € 9

Allergeni: glutine, lattosio

Consigli per l'abbinamento vino o birra?

Pecorino, passerina e trebbiano sono i vini bianchi dell'Abruzzo, ottimi per gli antipasti e soprattutto con i formaggi pecorini. Consulta la nostra carta dei vini per leggere la nostra selezione.

Se, invece, hai voglia di una birra artigianale, prova la Crevette di Mezzopasso. Una blanche leggera e profumata che si sposa perfettamente con i nostri antipasti e taglieri. Trovi tutte le nostre proposte di birra sul fondo di questo menù.



I taglieri

I Salumi d'Abruzzo

Selezione di salumi tipici provenienti esclusivamente dall'Abruzzo.

Consigliati da 2 a 4 persone

Tagliere piccolo € 13

Tagliere grande € 25

Allergeni: glutine

I formaggi Pecorini

Degustazione di 3 diverse stagionature di pecorini abruzzesi, accompagnati da composte.

Consigliati da 2 a 4 persone

Tagliere piccolo € 14

Tagliere grande € 26

Allergeni: Lattosio

I Sapori d'Abruzzo

Selezione di salumi tipici e pecorini, provenienti esclusivamente dall'Abruzzo.

Consigliati da 2 a 4 persone

Tagliere piccolo € 25

Tagliere grande € 45

Allergeni: Lattosio e glutine

I primi



Chitarra al sugo con polpettine*

Chitarra fresca all'uovo, condita con il tipico sugo teramano.

Sugo al pomodoro con piccolissime e tenerissime polpette di carne di manzo.

Il primo più amato dai nostri clienti, grandi e piccini. € 13,9

Allergene: glutine, lattosio, uova, sedano.

Pallotte Cacio e Uovo*

Piatto antico e tipico dell'entroterra abruzzese.

Gustosissime polpette di pane, uovo e formaggio, condite con sugo di pomodoro.

Un primo vegetariano dal sapore unico, da mangiare da soli o da condividere come antipasto. € 13,9

Allergeni: Lattosio, glutine, uova

L'Amatriciana*

Chitarra fresca all'uovo, sugo al pomodoro e guanciale croccante.

Pochi semplici ingredienti per un piatto storico dal gusto ricco e ineguagliabile.

Da provare assolutamente con una spolverata del nostro pecorino grattugiato. € 11,9

Allergeni: Glutine, uovo

*I piatti o gli ingredienti sono preparati freschi e poi potrebbero essere stati sottoposti in loco ad abbattimento a temperatura negativa per garantirne la qualità e la sicurezza, come descritto nelle procedure del Piano Haccp ai sensi del Reg. CE 852/04.

I primi



Timballo di scrippelle*

Il sugo di polpettine, la mozzarella filante, il pecorino semi-stagionato e il parmigiano farciscono questo timballo, alternati da sottili strati di scrippelle (crespelle) all'uovo fatte a mano.

Morbido e gustosissimo, è un piatto tipico di Pasqua e del periodo primaverile abruzzese. € 13,9

Allergeni: glutine, lattosio, uovo

Sagne al sapore d'Abruzzo*

Pasta fresca corta, condita con un sugo saporito a base di guanciale, cipolla e basilico, che gli conferisce un ineguagliabile profumo.

Mantecata con il nostro pecorino grattugiato e servita con una pioggia di crostini di pane tostato. €12,9

Allergeni: glutine, lattosio

Consigli per l'abbinamento vino o birra?

Il cerasuolo è un rosato fatto con le uve del Montepulciano, si abbina molto bene ai i primi con carne.

Consulta la nostra carta dei vini per leggere la nostra selezione.

Se, invece, hai voglia di una birra artigianale, prova la Kris di Mezzopasso. Una pils fresca e versatile, che si abbina benissimo ai nostri primi e non solo.

Trovi tutte le nostre proposte di birra sul fondo di questo menù.



I secondi alla brace

Arrosticini

Chiamati rustell', rustelle, speducc' nei vari dialetti abruzzesi, gli arrosticini sono il piatto più famoso della nostra regione. La leggenda narra che i primi furono inventati negli anni trenta, durante i periodi di transumanza delle pecore lungo l'appennino, dove i pastori infilavano dei pezzettini di carne di pecora su dei legnetti per poi cucinarli sulla brace. Dopo quasi 100 anni e qualche miglioria, restano un must della cucina abruzzese.

Arrosticino classico 20g*

L'originale, spiedino di carne di pecora cotto alla brace. € 1,2

Arrosticino 28 gr*

Una variante un po' più "cicciona" del classico. € 1,6

Arrosticino 38g*

Carne selezionata e lavorata a mano, per la taglia XXL. € 2,1

Arrosticino di fegato e cipolla

Fegato di vitellone alternato a fettine di cipolla, insaporiti da sottili strati di grasso di pecora. € 1,6

Costolette di agnello*

300g di costolette di agnello irlandese, cotte alla brace e servite con contorno a scelta...

non serve aggiungere altro. € 25

Tagliata di pecora*

Tenerissima carne di pecora cotta alla brace e servita con un contorno a scelta. € 19



I secondi dalla cucina

Cosciotto d'agnello alle erbe

Tenere fette di cosciotto d'agnello,
aromatizzato alle erbe e cotto in forno.
Accompagnate dal fondo bruno di pecora e
servite con un contorno a scelta. € 20

La Porchetta abruzzese

La cotenna arrostita crea una crosticina croccante che avvolge la
pancia di maiale, speziata e arrotolata intorno all'arista.

Un'esplosione di sapori accompagnata da un
contorno a scelta. € 16

Consigli per l'abbinamento vino o birra?

Quando si parla di carne,
in Abruzzo il Montepulciano è la scelta
migliore. Che sia leggero o corposo,
si sposa benissimo
con tutti i secondi di carne.
Consulta la nostra carta dei vini per
leggere la nostra selezione.

Se, invece, hai voglia di una birra
artigianale, prova le IPA di
Mezzopasso.
Speziate o leggermete affumicate, sono
perfette con la carne.
Trovate tutte le nostre proposte di birra
sul fondo di questo menù.

I contorni

Ciabbotta

Pomodori, zucchine, peperoni, carote,
melanzane, cipolle e basilico, tagliati a
piccoli pezzi e cotti al forno. Un contorno
profumato e gustoso. € 5

Zucchine allo zafferano

Zucchine fresche condite,
spadellate e arricchite
da una spolverata di zafferano. € 5

Peperoni arrosto

Peperoni arrostiti, spellati, tagliati a
filetti e conditi con olio e
aglio rosso di Sulmona. € 5

Patate al forno

Patate fresche tagliate a pezzi
e arrostiti in forno. € 4,5

Mix contorni caldi

Mix di 4 contorni caldi
in un'unica portata. € 18

Pomodori / Insalata

Pomodori e/o insalata iceberg € 4

Il Bocconotto di Castel Frentano*

Uno scrigno di pasta frolla che racchiude un ripieno morbido di crema di cioccolato e mandorle.

Accompagnato dalla nostra crema pasticcera. € 6

Allergeni: uova, glutine, frutta a guscio, latte (crema)

Spiedini di pizza dòce*

La pizza dòce, o torta della festa, è un tipico dolce per le feste.

Composta da sottili strati di morbido pan di spagna bagnato con Alchermes, rum e caffè, sono alternati a strati di crema pasticcera classica e al cioccolato.

La proponiamo in versione spiedino, da assaporare un morso alla volta. € 7

Allergeni: uova, glutine, latte

Tiramisù alla Frèkt

La morbida crema di mascarpone incontra la croccantezza dei cantucci abruzzesi, fatti in casa, inzuppati nel caffè. € 6

Allergeni: uova, latte, glutine, frutta a guscio



I dolci

Tortino dal cuore caldo*

Sufflè al cioccolato con cuore di cioccolato fuso.

Accompagnato dalla nostra crema pasticcera. € 6

Allergeni: lattosio, uovo (crema), glutine

Degustazione sorbetti al cucchiaino

Tris di sorbetti ai gusti di

Salvia e limone - Mandarino - Pompelmo rosa. € 5

Sorbetto singolo € 2

Cantucci e Passito

Croccanti cantucci abruzzesi fatti in casa

da inzuppare nel Passito della nostra terra. € 7

Allergeni: uova, glutine, frutta a guscio, latte, solfiti

Consigli per l'abbinamento vino o birra?

Passito o moscatello, sono perfetti per accompagnare i nostri dolci.

Consulta la nostra carta dei vini per leggere la nostra selezione.

Se, invece, hai voglia di una birra artigianale, prova la Millican extra di Mezzopasso. Premiata in più concorsi di birre artigianali, è una strong ale perfetta per il fine pasto.

Trovi tutte le nostre proposte di birra sul fondo di questo menù.



I liquori abruzzesi

Genziana 25°

Infuso di radice di genziana in alcol 4,5 €

Genziana delle Pecore 23°

Infuso di radice di genziana in vino bianco 4,5 €

Genziana D-Wine 23°

Infuso di radici selezionate di genziana in vino Pecorino 5 €

Amaro della Laga 30°

Liquore a base di Genziana con erbe di montagna 4,5 €

Amaro Toro 27°

Liquore a base di rabarbaro, genziana e erbe di montagna 4,5 €

Amaro Toro Riservato 27°

Liquore a base di erbe di montagna, affinato in botte 5 €

Ratafià 20°

Infusione di amarene in vino Montepulciano 4,5 €

Liquirizia 20°

Liquore alla liquirizia 4,5 €

Limoncello 30°

Liquore al limone 4,5 €

Limoncello curcuma e zenzero 25°

Liquore al limone arricchito di curcuma e zenzero 4,5 €

Amaro Jannamico 35°

Liquore dolce con forti note di nocciola 4,5 €

Flares 35°

Liquore all'arancia amara 5 €

Licuze 25°

Liquore al limone amaro con aggiunta di spezie 5 €

Aurum 40°

Liquore dolce all'arancia 4,5 €

Centerba Toro 70°

Celebre distillato abruzzese alle erbe 5 €

Centerba Esprit 40°

Centerba, ma più amabile 5 €

Centuca 38°

Liquore all'anice corretto con Centerba 4,5 €

Grappa di Montepulciano 38°

Grappa bianca secca di uve Montepulciano 5 €

Sambuca Toro 40°

La classica sambuca al profumo di anice 5 €

Amari commerciali italiani 4,5 €

I classici vini abruzzesi in caraffa



ZACCAGNINI

Rosso - Montepulciano DOC 13° Rosato - Cerasuolo DOC 12.5° Bianco - Pecorino DOC 12.5°

1/4 litro 5 €

1/2 litro 9 €

Litro 15 €

Le birre artigianali abruzzesi

mezz°PASSO
BIRRA ITALIANA DAL 2014

Millican Extra

STRONG ALE Ambrata 7°

La Millican Extra è un tributo alla fragranza e all'intensità dei malti inglesi. La schiuma color crema e l'aroma avvolgente di caramello, nocciola, cioccolato, frutta secca, incontrano in bocca la morbidezza delle mou, del biscotto e dell'avena, per sorprendere con un finale secco e amarognolo, che pulisce il palato e chiama un nuovo sorso. 6 €

Kris Pils

PILSNER Bionda 5,2°

Freschezza e semplicità fanno della Kris la birra giusta per ogni momento: immagina di berla in spiaggia, o dopo una noiosa giornata di lavoro, oppure dopo una bella sfacchinata in montagna. Fa lo stesso, il risultato non cambia: la rotondità iniziale lascia scoprire lentamente il finale erbaceo e amarognolo, con una irresistibile alternanza di malto e luppolo. 6€

Crevette

BLANCHE Chiara opalescente 4,8°

La Crevette Blanche (in francese, gambero bianco) è una birra di frumento, ispirata alla tradizione delle birre bianche belghe. Il cappello di schiuma racchiude i profumi freschi e agrumati delle bucce di limone e del coriandolo, ammorbiditi da lievi sfumature di camomilla. La leggera nota maltata iniziale scivola verso un dissetante gusto citrico e speziato, con un finale secco e pulito. 6 €

Vox Popoli

BIERE TRIPEL Oro carico 8°

La Vox Popoli si fa sentire forte e chiara: è una tradizionale tripel belga, dai toni caldi, speziati e elegantemente fruttati, cui si accompagnano gli straordinari sentori dei pistilli di zafferano, indiscutibile fiore all'occhiello dell'agricoltura abruzzese. 6 €

Red Stone

MODERN ENGLISH IPA Rosso rubino 5,9°

Red Stone è una Ipa decisamente originale nel panorama birraio: il gentile mix di aromi e sapori fruttati e speziati dei luppoli del nuovo mondo (USA, Australia, Nuova Zelanda) si mescola alle note cioccolatose e caramellate tipiche delle Amber Ale inglesi, per una birra che interpreta un nuovo, vecchio modo di bere ipa.

Quando l'affumicato sfiorerà delicatamente il vostro palato, allora la Red Stone sarà anche la vostra nuova Ipa. 6 €

Fuori Abruzzo



Le birre alla spina

Hacker - Pschorr

Munchner Gold	Bionda export	5,5°	Piccola 3€	Media 5 €	Litro 10 €
Kellerbier	Bionda non filtrata	5,5°	Piccola 3,5 €	Media 5,5 €	Litro 11 €

Aperitivi

Gingerino/Crodino 3 €	Prosecco extra dry 5 €	Spritz 6 €
Hugo 6 €	Americano 7 €	Campari lemon 7 €

Bevande

Coca cola 0.33 3,5 €	Coca cola zero 0.33 3,5 €	Fanta 0,33 3,5€
Lemon soda 0,20 3 €	Chinotto Lurisia 0.27 3,5 €	Acqua 0,75 2,5 €

Caffetteria

Caffè 1,5 €	Caffè corretto 2,2 €	Caffè deca 1,6 €
Caffè macchiato 1,6 €	Cappuccino 2 €	Orzo 1,7€
Ginseng 1,7€	Thè caldo 3 €	