



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

LISTINO INVERNALE



I taglieri

I Sapori d'Abruzzo

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

Consigliati da 2 a 4 persone

❖ Tagliere normale 25 €

❖ Tagliere grande 45 €

Allergeni: lattosio e glutine

I Salumi d'Abruzzo

Selezione di salumi tipici
provenienti esclusivamente dall'Abruzzo.

Consigliati da 2 a 4 persone

❖ Tagliere normale 13 €

❖ Tagliere grande 25 €

Allergeni: glutine



I formaggi Pecorini

Degustazione di 6 diverse stagionature
di pecorini abruzzesi,
accompagnati da composte.

Consigliati da 2 a 4 persone

❖ Tagliere normale 14 €

❖ Tagliere grande 26 €

Allergeni: lattosio

Coperto 2,5 € a persona,
comprensivo di pane fresco e olio EVO abruzzese al tavolo.



Piatto vegetariano

Gli antipasti

Le bruschette*



Tris di bruschette composto da:

- ❖ Stracciatella e pomodoro
- ❖ Ventricina Teramana
- ❖ Salsiccia di fegato grigliata

Un antipasto ricco di sapori,
da gustare da soli o da condividere. 7 €

Allergeni: glutine, lattosio



Il cacio fritto*

Pecorino semi stagionato, tagliato a cubetti
e fritto in pastella. Un antipasto saporito
tipico in tutta la regione

- ❖ 6 pezzi 9 €
- ❖ 12 pezzi 16 €

Allergeni: glutine, lattosio



* 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.

Eventuali variazioni richieste per gli ingredienti dei piatti a menù potrebbero comportare una modifica del prezzo esposto.



Vuoi un consiglio 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.
Trovate tutte le nostre proposte
di birra alla fine
di questo menù.*





I primi della tradizione

Ogni piatto nasce da impasti freschi e sughi artigianali:
tutto fatto in casa, ogni giorno.

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. 14,9 €

Allergeni: glutine, lattosio, uova, sedano.



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. 12,9 €

Allergeni: glutine, uovo.



Chitarra del pastore



Scamone di pecora tagliato a mano in piccoli pezzi, pomodoro, erbe aromatiche e una lunga cottura, condiscono i nostri spaghetti alla chitarra.

Un piatto che racconta l'entroterra abruzzese. 14,9 €

Allergeni: glutine, uovo.





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.



Sagne del Gran Sasso



Pasta fresca corta, condita con un ragù bianco di salsiccia tipica abruzzese, patate e cipolla. Il peperoncino presente nella salsiccia, dà una spinta vivace a questo piatto rustico. 14,9 €

Allergeni: glutine.



Vuoi un consiglio 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

Tagliata di pecora

Fesa di pecora selezionata e cotta alla brace.

Morbidissima e gustosa, la consigliamo a cottura media o al sangue. 17 €



Costolette di agnello*

300 g di costolette di agnello irlandese,
cotte alla brace... non serve aggiungere altro. 23 €





I secondi della cucina

Pecora alla callara



Polpa di pecora selezionata e tagliata a mano, erbe aromatiche, pomodoro e una lunghissima cottura. Uno stracotto di pecora delicato e che si scioglie in bocca, accompagnato da pane bruschettato. 18 €

Allergeni: pane bruschettato.



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 cipolla caramellata. 14 €



FRÉKT

Gli arrostiticini

Chiamati rustell', rustelle, speducc' nei vari dialetti abruzzesi, gli arrostiticini 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 migliona, restano un must della cucina abruzzese.



Vuoi un consiglio 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 la **RED STONE** di Mezzopasso.

Un'IPA leggermente affumicata, perfetta con la carne. Trovi tutte le nostre proposte di birra sul fondo di questo menù.





❖ **Arrosticino classico 20 g***

L'originale, spiedino di carne di pecora cotto alla brace. 1,3 €

❖ **Arrosticino 28 g***

Una variante un po' più "cicciona" del classico. 1,8 €

❖ **Arrosticino 38 g***

Carne selezionata e lavorata a mano, per la taglia XXL. 2,4 €

❖ **Arrosticino di fegato e cipolla**

Fegato di vitellone alternato a fettine di cipolla, insaporiti da sottili strati di grasso di pecora. 1,8 €

Se ne consigliano 10 o 15 in base all'appetito.

Per permettere ai nostri Clienti di assaggiare più tipologie non ci sono minimi d'ordine.

.....

Non li hai mai mangiati?

Se non hai mai assaggiato gli arrosticini abbiamo preparato questa piccola degustazione per farti assaggiare le nostre 4 tipologie. 19 € invece di 20,9 €

❖ **5 pz. classici + 3 pz. 28 g + 3 pz. 38 g + 1 pz. fegato e cipolla**

Ti consigliamo di abbinare uno dei nostri contorni tradizionali abruzzesi.
Gira la pagina!



I contorni

❖ Zucca e fagioli

Zucca cotta in tegame con i fagioli tondini, rosmarino e una leggera spolverata di peperoncino. 5 €

❖ Fuje strascinate

Verze fresche cotte in tegame con una spolverata di peperoncino e sfumate con vino pecorino. 5 €

Allergeni: solfiti.

❖ Cioffa 'mbriaca

Cavolfiore cotto in tegame e sfumato con vino Pecorino. 5 €

Allergeni: solfiti.

❖ Patate al forno

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

❖ Mix contorni caldi

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

❖ Pomodori / Insalata

Pomodori e/o insalata iceberg 5 €



Vuoi un consiglio per una degustazione di vino o birra?

❖ 3 calici 18 €

Secondo il consiglio del nostro staff

❖ 3 bottiglie da 33 cl 15 €

A vostra libera scelta





DegustAbruzzo

Una selezione delle nostre proposte, per farvi fare un giro d'Abruzzo comodamente seduti a tavola.

La grigliata del pastore

- ❖ Tagliere misto di salumi e formaggi
- ❖ Selezione di vari tipi di arrosticini (7 arrosticini)
- ❖ Piatto del pastore: tagliata di pecora e costoletta di agnello
- ❖ Contorno a scelta
- ❖ Bocconotto
- ❖ Amaro abruzzese: Genziana o Ratafià

I piatti elencati sono intesi per una persona.

Il menù è valido per minimo 2 persone al prezzo di 48 € a persona.

In queste degustazioni non sono compresi coperto e bevande.

.....

Vuoi aggiungere un primo tra antipasto e secondi?

Ti proponiamo a soli 3,5 € un assaggio delle nostre pallotte cacio e uovo.





I dolci fatti in casa

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).



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.



Parrozzino



La variante monoporzione del dolce natalizio abruzzese per eccellenza: il Parrozzo! Una soffice semisfera alla mandorla, ricoperta da un sottile e croccante strato di cioccolato fondente, accompagnato da zabaione e mandorle. 7 €

Allergeni: uova, glutine, frutta a guscio.





Tortino dal cuore caldo*

Sufflè al cioccolato con cuore di cioccolato fuso.
Accompagnato dalla nostra crema pasticcera. 6 €
Allergeni: glutine.



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.

Degustazione sorbetti al cucchiaino

Tris di sorbetti, non di nostra realizzazione, ai gusti di salvia e limone,
mandarino, pompelmo rosa. 6 €

❖ Sorbetto singolo 2,5 €

.....

I liquori abruzzesi

❖ **Genziana** 25° - Infuso di radice di genziana in alcol. 4,5 €

❖ **Amaro della Laga** 30° - Liquore a base di Genziana con erbe di montagna. 4,5 €

❖ **Limoncello curcuma e zenzero** 25°

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

❖ **Centerba Toro** 70° - Celebre distillato abruzzese alle erbe. 5 €

❖ **Ratafià** 20° - Infusione di amarene in vino Montepulciano. 4,5 €

❖ **Amaro Toro** 27°

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

❖ **Aurum** 40° - Liquore dolce all'arancia. 4,5 €

❖ **Amaro Jannamico** 35°

Liquore dolce con forti note di nocciola. 4,5 €

❖ **Amari commerciali italiani.** 4,5 €



I vini abruzzesi in caraffa

❖ Rosso - Montepulciano	8 €	14 €	25 €
invecchiato in botte DOC 13,5°	25 cl	40 cl	LITRO

❖ **Rosso** - Montepulciano DOC 13°

❖ Rosato - Cerasuolo DOC 12,5°	5 €	9 €	15 €
---------------------------------------	-----	-----	------

❖ Bianco - Pecorino DOC 12,5°	25 cl	40 cl	LITRO
--------------------------------------	-------	-------	-------

❖ **Degustazione di vini abruzzesi** 3 calici 18 €

Secondo il consiglio del nostro staff



Le birre artigianali abruzzesi

❖ **Degustazione di birre artigianali** 3 bottiglie da 33 cl 18 €

A vostra libera scelta

❖ **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

♦ **Munchner Gold 5,5° - Bionda export** 3,5 € | 5,5 € | 11 €
25 cl 40 cl LITRO

❖ Kellerbier 5,5° - Bionda non filtrata	4 €	6 €	12 €
	25 cl	40 cl	LITRO

Aperitivi

- ❖ Gingerino / Crodino 3 €
- ❖ Prosecco Extra Dry 5 €
- ❖ Spritz 6 €
- ❖ Hugo 6 €
- ❖ Americano 7 €
- ❖ Campari Lemon 7 €

Bevande

- ❖ Coca Cola 33 cl 4 €
- ❖ Coca Cola Zero 33 cl 4 €
- ❖ Fanta 33 cl 4 €
- ❖ Lemon Soda 20 cl 3 €
- ❖ Chinotto Lurisia 27 cl 3,5 €
- ❖ Acqua 75 cl 2,5 €

Caffetteria

- ❖ Caffè 1,6 €
- ❖ Cappuccino 2,2 €
- ❖ Caffè corretto 2,3 €
- ❖ Orzo 1,8 €
- ❖ Decaffeinato 1,7 €
- ❖ Ginseng 1,8 €
- ❖ Caffè macchiato 1,7 €
- ❖ Tè caldo 3,5 €

