

# ENEKO BĀSQUE

## 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

## Gilda de anchoa en salazón

### 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.

69€ p.p.

69Alérgenos y Calorías

