

## Crucina

Questo ristorante vegetariano di Malasaña si distingue per la sua proposta crudivegana di stile gourmet e pare essere l'unico nel suo genere in tutta Europa. La “cucina senza fornelli” consiste in preparazioni in cui la temperatura non va mai oltre i 41°, per preservare le sostanze fitonutrienti presenti negli alimenti, di modo tale che i piatti risultanti abbiano un basso livello di colesterolo e glucidi; inoltre non contengono zuccheri, glutine, uova o latticini. In questo modo, ricette come il tiramisù, le lasagne o la moussakà diventano, secondo gli artefici Yorgos Ioannidis e María Rodríguez de Vera, “una vera iniezione di energia, antiossidanti, enzimi e vitamine”.

Crucina utilizza verdure, frutta, ortaggi, frutta secca, semi, alghe e germogli prodotti biologicamente e rigorosamente di stagione, inclusi ingredienti particolari come i semi di chia (salvia hispanica), il sale viola (kala namak), i datteri Medjool, l'alga spirulina e il cacao crudo ecologico del Perù. Per quanto riguarda le tecniche di cottura, disidratazione, marinatura, fermentazione, liquefazione e testurizzazione vengono utilizzate per ottenere consistenze simili a quelle della cucina tradizionale.

Tra i piatti raccomandati si segnalano il gazpacho di anguria, la crema di cetriolo e avocado, la zuppa “ajoblanco” al cocco o una qualunque delle saporite insalate elencate tra gli antipasti, mentre tra i primi si distinguono la pasta fresca e la pizza. Per finire, tra i dolci raccomandiamo la torta di mele e pere con salsa alla cannella, la coppa di ananas e crema di cocco o il delizioso dolce al cioccolato con ciliegie.






**crucina**

## Servizi

 Reserva on line

## Servizi complementari

 Admisión de tarjetas de crédito

 Reserva de mesa

## Dati di interesse

### Indirizzo

Calle del Divino Pastor, 30 28004

### Telefono

(+34) 91 445 33 64

### Bus

3, 147, M2

### Tipo di cucina

Vegano, Vegetariano

### Zona turistica

Malasaña

### Metro

Bilbao (L1, L4), San Bernardo (L2, L4)

### Price range

de 16 a 30 euros

### Orario

Mar - Gio: 13:00 - 16:00 / 20:00 - 23:45

Ven - Sab 13:00 - 16:00 / 20:00 - 24:00

Domenica: 13:00 - 16:30

Sito ufficiale del Turismo

