

CARTA OTOÑO-INVIERNO 2014/15

El pasado Jue. 20 Nov. celebramos la gran Fiesta de Inauguración de nuestro Restaurante *Healthy Flexiteriano Flax & Kale*. Mi hijo Jordi Barri se disfrazó de Steve Jobs y nos deleitó con una excitante y motivante presentación. Cuando la exposición se acercaba a su tramo final, Jordi proyectó un video de agradecimiento hacia todas las personas que durante los últimos dos años y medio habían dedicado todo su esfuerzo y talento para hacer este proyecto realidad. Y entre los protagonistas del video apareció mi marido Ramón Barri. En su discurso, repasó brevemente nuestra trayectoria desde los inicios en el Paradís de Lleida hasta hoy: *“En esa época, en Lleida, a finales de la década de los 70, la gente se pensaba que me había trastocado... no acababan de entender el porqué de un Restaurante Vegetariano... incluso mi Padre, que en paz descanse, se pensaba que me había vuelto loco. Pero yo tiré hacia delante, tiré hacia delante, tiré hacia delante, y han pasado ya 35 años y el Restaurante continúa abierto y llenando cada día...”*.

En ese momento sentí muchísimo orgullo hacia mi familia y hacia nuestro proyecto, pero a su vez vi claro cual iba a ser el Eje Creativo de la Nueva Carta Invierno 2014/15 del **Teresa Carles: “Los clásicos del Paradís, 35 años después”**. Ver a Jordi presentando con tanta energía y pasión, me recordó sin lugar a duda las largas horas convertidas en meses y luego en años, que Ramón y yo dedicamos al *Paradís* de

Lleida para hacer que una brillante idea de mi marido, no se quedara solamente en eso, sino que acabara siendo un Restaurante Vegetariano respetado por todo el mundo. Éramos jóvenes y teníamos la misma energía, entrega y pasión que ahora tienen Jordi y Mar. Esta nueva carta es también un homenaje hacia ellos.

Desde la mítica Ensalada *Paradís* reconvertida ahora en un atractivo *cocktail* al que hemos llamado **The Cocktail**; pasando por una versión vegana de la tradicional **Olla Aranese**, con su pelota y su *botifarra* negra 100% vegetales; intentando proyectar la coca de recapte de les *Terres* de Lleida hacia otro nivel con la **Happy Coca**; atreviéndonos por primera vez a preparar un **Rossejat de Fideus** a la marinera con setas, algas marinas y coco joven, acabado en el horno y presentado en una paella; hasta crear un delicioso **Teresa's Moka Cheesecake** en base a nuestra siempre aclamada mousse de café y almendras del Paradís...

Esta nueva carta se la dedico a mi familia, a todos los clientes del *Paradís* que nos habéis acompañado durante estos inolvidables 35 años y, como no, a ti, fiel cliente del *Teresa Carles* de Barcelona, por estar siempre ahí y hacer que este excitante proyecto sea cada día más maravilloso.

Teresa Carles.

ENSAJADAS Individuales (I) O PARA COMPARTIR (C)



CABRA

Hojas de roble, zanahoria, remolacha, tomates cherry, nueces y tostada de queso de cabra caliente con vinagreta de miel.

I	C
10,50	12,50

ESPINACAS Y BRIE

Espinacas frescas, remolacha, rábanos, membrillo casero, croutons, pipas de calabaza y queso brie caliente con vinagreta de higos.

10,50	12,50
-------	-------

TERESA GOES TO TOKYO

(GF) (V) (RO)

Goma waikame, canónigos, pepino en *asazuke*, nabo daikon, tomates cherry, tofu macerado con sésamo dorado y salsa de vinagre de arroz, *mirín* y soja.

10,50	12,50
-------	-------

ITALIANA (GF)

Rúcula, mezclum de ensaladas, aguacates, tomates secos, palmitos, queso parmesano, piñones y salsa pesto de albahaca.

10,50	12,50
-------	-------

TC'S KALE SALAD (GF) (V) (R)

Organic kale, tomate cherry, aguacate, brotes y germinados variados, alga nori y special *Teresa's lime dressing* (aceite de oliva, lima, agave, polvo de ajo y de cebolla, cayena y chipotle).

I	C
10,50	12,50

CALABAZA Y CRUJI-TEMPEH

(GF) (V)

Escarola, espinacas, col lombarda, rábanos, tomates cherry, calabaza, crujiente de tempeh, pipas de calabaza y salsa de yogur de soja con mostaza, sirope de agave y canela.

10,50	12,50
-------	-------

TÁRTAR DE TOFU Y AGUACATE

(GFO) (V)

Torre de aguacate y tártar de tofu, alcaparras, pepinillos, mostaza y zumo de remolacha.

-	12,50
---	-------

THE COCKTAIL NEW! (GF)

Lechuga romana, tomate fresco, manzana ácida, aguacate, huevo duro, crunchy de micoproteína y algas, y salsa especial del Paradís de Lleida con tomate fresco y frutos secos. Todo presentado como un bello *Cocktail*.

-	12,50
---	-------

ELABORA TU ENSALADA

Elabora tu ensalada favorita mediante dos sencillos pasos:



ESCOGE EL TAMAÑO

Puedes elegir tamaño individual o para compartir



INGREDIENTES

5 ó 10 ingredientes y añádele la salsa a tu gusto

Pídele al camarero la ficha para confeccionar tu ensalada

INDIVIDUAL

5 Ingredientes + salsa	8,50
10 Ingredientes + salsa	10,50

COMPARTIR

5 Ingredientes + salsa	10,50
10 Ingredientes + salsa	12,50

SERVICIO de Pan



Ración de pan integral de la casa

1,00

Flauta integral con tomate

3,00

Cesta surtido de panes artesanos

3,00

Ración de pan apto para celíacos

2,00

PARA PICAR Y ENTRANTES



TERESA'S MEZZE PLATTER (TS)

Ensaladilla rusa trufada, alcachofas crunchy, crudités de mini-verduras, chips de boniato, pan integral tostado, bastoncitos caseros de trigo integral y sésamo, *home made vegan foie* (tofu, remolacha, cebolla roja), salsa Caesar Kalamata.

12,50

CROQUETAS CASERAS (VO) (TS)

Setas. Alcachofas. Quesos. Calabaza. Micoproteína-Curry. Espinacas-Vegan.

unidad
1,50

Ración
9,00

ANTIPASTO (TS)

Hummus de garbanzos con pan de pita artesano.
Hummus de berenjenas con nuggets de quorn.
Hummus de boniato con *Teresa's red crackers*.

12,50

CEVICHE (GF) (V) (R)

Coco joven, champiñón, alga hiziki, aguacate, pimiento rojo y cebolla roja sobre una base de agua de coco y espirulina.

9,50

VERDURAS REBOZADAS (V)

Verduras de temporada rebozadas individualmente con salsa romesco TC.

7,50

CORAZÓN PARTÍO (GF) (VO)

Corazones de alcachofas con cebolla caramelizada, boletus, huevos cometa de codorniz y aceite de trufa.

12,50

TORRE DE VERDURAS (GF) (VO)

Torre de calabacines, berenjenas y pimientos escalibados, cebolla caramelizada y dados de tomate al pesto con queso de cabra caliente.

8,50

HEALTHY NACHOS (V) (TS)

Nachos caseros de maíz y espelta no fritos, estofadito de judías azuki, guacamole, dados de tomate fresco, pimientos del padrón y *vegan sour cream*.

10,50

HAPPY COCA NEW! (V)

Coca de espelta, berenjena ahumada, judías verdes, alcachofas, boletus edulis, coliflor rallada, aceite de oliva, virutas de *Teresa's Vegan Foie*.

9,50

SOPAS Y CREMAS



OLLA ARANESA NEW! (V)

Escudella típica de la *Val d'Aran* con judías blancas, patatas, fideos, verduras (puerro, col, apio, cebolla), con su pelota y su *botifarra* negra veganas.

7,95

SOPA/CREMA DEL DÍA

No seas tímido y pregúntanos por la Sopa/Crema

5,95



"Nada beneficiaría más a la Salud humana que la evolución hacia una dieta vegetariana".

ALBERT
EINSTEIN

PASTA ARTESANA

(ELABORAMOS NUESTRA PROPIA PASTA DE FORMA ARTESANA)



CANELÓN XXL

Canelón XXL de gírgolas, champiñones, boletus y shiitake con bechamel trufada.

11,50

PAPPADELLÍSSIMI

Pappardelle al pesto rojo con verduritas al wok.

10,50

RED DEVIL RAVIOLO

Raviolos bicolor (estándar-blanco y rojo-remolacha) rellenos de berenjenas, tomates secos y queso de cabra, sobre torres de berenjenas al horno con salsa suave de puerros.

11,00

CUORES DE PERAS Y GORGONZOLA

Cuores de peras y gorgonzola con crema, peras caramelizadas y nueces.

10,50

ROSSEJAT DE FIDEUS **NEW!** (V)

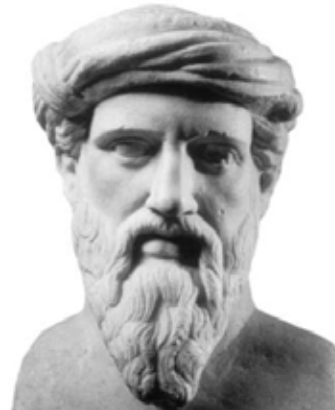
Fideuá a la marinera con algas, setas, *Theresia Cocosepia* y *all-i-oli* de soja. Servido en paella y acabado tipo *rossejat* en el horno.

12,50

LASANYUKI (V)

Lasagna casera con harina integral y 5 capas de verdadero placer: espinacas y piñones, boletus, calabaza cocida al estilo masala chai, queso rulo de anacardos y salsa de tomate fresco, tomates secos y albahaca.

12,50



"una dieta vegetariana nos proporciona energía pacífica y amorosa, y no sólo a nuestro cuerpo; sino, sobre todo, a nuestro espíritu"

PITÁGORAS

ESPECIALIDADES de TERESA



ARROZ NEGRO (GF) (V)

Arroz negro con setas, algas marinas, alcachofas y *all-i-oli* de soja.

12,50

VERDE QUE TE QUIERO VERDE RISOTTO

Risotto de avena con espinacas, espárragos trigueros, calabacines, queso roquefort y ralladura de piel de limón.

11,50

MAR Y MONTAÑA

Mar y Montaña de albóndigas de quorn y boletus con rabas de coco joven, con un fondo oscuro al toque de ratafia que quita el *sentio*.

13,50

MIL HOJAS DE BERENJENAS

Mil hojas de berenjenas con setas, salsa de tomate y queso edam.

12,50

TATÍN DE BERENJENAS (GFO) (VO)

Tarta tatín de berenjenas con higos y queso de cabra.

11,50

HAMBURGUESA DE SEITÁN

Hamburguesa de seitán con pan integral, tomate, queso cheddar y pepinillo, con patatas fritas caseras y ketchup ecológico.

11,50

MINI HAMBURGUESAS

Surtido de mini hamburguesas de seitán, soja y remolacha, con patatas fritas caseras y ketchup ecológico.

12,50

SALMON TOFU (GF) (V)

Tofu macerado con remolacha, vieiras de champiñón, espinacas al wok, espárragos trigueros, salsa casera de boletus edulis y tomillo.

12,50

SVS (SEITÁN VEGAN STRÓGANOV) NEW! (V)

Filetes de seitán, cebolla, champiñones, pepinillos, pimentón dulce, mostaza, crema de coco, arroz basmati.

13,50

POSTRES



VEGAN SELVA NEGRA (V)

Harina integral, cacao en polvo, azúcar de caña, crema de coco con perlas de chocolate y mermelada de cerezas.

5,50

APPLE CRUMBLE

Crumble de avena con manzanas de Lleida al horno y helado de vainilla de Madagascar.

5,50

TERESA'S MOKA CHEESECAKE **NEW!**

Tarta de queso estilo *cheesecake* con mousse de café, cacao y almendras garrapiñadas.

5,75

THE EVERYBODY'S FAV CHOCO CAKE! (GF) (V)

Gluten Free & Vegan Chocolate Cake con harina de arroz, chocolate, avellanas y mousse de chocolate con tofu.

5,75

LA COPA CHIA (GF) (V) (R)

Copa de chia, leche casera de almendras y leche de coco, con aroma de vaina fresca de vainilla y daditos de fruta fresca de temporada.

5,50

COPITO VEGANO (V)

Pastel vegano casero de peras de Lleida caramelizadas, nueces de macadamia y cobertura de chocolate blanco vegano.

5,50

CHEESECAKE A LA CATALANA

Tarta de queso estilo cheesecake con mató, miel y nueces caramelizadas.

5,75

COULANT

Coulant de chocolate con helado de vainilla de Madagascar.

5,75

VEGAN MILLE-FEUILLE **NEW!** (V)

Milhojas de espelta y piñones con crema catalana vegana, fresas y otras frutas del bosque.

5,75



Nuestro proceso de elaboración de zumos (*Cold-Pressed Juicing*), reduce la oxidación y el deterioro. Las frutas, verduras y superfoods utilizados, son estrictamente ecológicos y crudos. Además, eliminamos cualquier tipo de tratamiento agresivo durante el proceso, evitando la pasteurización, la pascalización y el HPP. Así logramos los zumos más puros que pueden existir en el mundo. Consumirlos de forma regular es el mejor de los regalos que puedes hacerle a tu organismo. Nuestras cámaras de refrigeración especiales conservan el producto entre 0° y 4°C, manteniendo intactas todas las vitaminas, nutrientes y enzimas durante 3 días.

Juice Better > Be Happier > Live Longer.

GREEN LOVE (GF) (V) (R) (CP)

Manzana + Espinacas + Pepino + Apio + Jengibre + Limón 4,95

GREEN SLIM FIT (GF) (V) (R) (CP)

Manzana + Hinojo + Apio + Rúcula + Perejil + Jengibre + Limón 4,95

GREEN MEDICINE (GF) (V) (R) (CP)

Pera + Uva + Pepino + Kale + Perejil + Limón + Diente de León 4,95

B_ CAROTENO (GF) (V) (R) (CP)

Zanahoria + Manzana + Boniato + Limón + Maca + Lino 4,95

VIRUS KILLER (GF) (V) (R) (CP)

Pera + Agua Purificada + Limón + Jengibre + Miel + Equinácea + Tomillo + María Luisa + Té de Roca 4,95

THE VEGAN VAMPIRE (GF) (V) (R) (CP)

Pera + Remolacha + Zanahoria + Piña + Naranja + Limón + Jengibre 4,95

MY SWEET HORNY (GF) (V) (R) (CP)

Melón + Piña + Agua de Coco + Aloe + Maca 4,95

ANTIOX (GF) (V) (R) (CP)

Naranja + Fresa + Kiwi + Limón 4,95

GREENPACHO (GF) (V) (R) (CP)

Tomate + Pepino + Aguacate + Manzana + Agua Purificada + Espinacas + Pimiento Rojo + Aceite de Oliva + Jengibre + Limón + Perejil + Sal del Himalaya + Ajo y Cebolla en polvo + Espirulina 4,95

ENSALADA ON THE GO! (GF) (V) (R) (CP)

Tomate + Pimiento Rojo + Pepino + Zanahoria + Aceite de Oliva + Limón + Levadura Nutricional + Sal del Himalaya + Comino + Ajo y Cebolla en polvo 4,95

| (GF) Gluten Free | (V) Vegan | (R) Raw | (CP) Cold-Pressed |

Bebidas y Licores

café y té



Agua Mineral (1/2 L)	2,00
Agua Mineral (1 L)	2,50
Vichy Catalán (1/2 L)	2,50
Caña (20cl)	2,00
Caña (35 cl)	3,50

El secreto de una caña bien tirada:

Vaso de 20 cl. ligeramente humedecido, barril de Mahou clásica de 30 l, tirada en dos tiempos y con el punto óptimo de presión y crema.

Cerveza San Miguel 1516 (33cl)	2,50
Cerveza Warsteiner (33cl)	2,50
Cerveza con Limón mahou Mixta (33cl)	2,50
Cerveza San Miguel 0,0 (33cl)	2,50

<ul style="list-style-type: none"> • Grappa • Orujo Hierbas • Limoncello 	<ul style="list-style-type: none"> • Hierbas Ibicencas • Ratafia • Jagermeister 	chupitos (10cl)	3,00
---	--	--------------------	------

Espresso / Ristretto	1,30
Cortado	1,40
Café con Leche / Latte	1,40
Capuccino	1,50
Carajillo (Ron / Anís / Whiskey)	2,50

Todos nuestros cafés son 100% naturales. Confiamos en Bei & Nannini por su calidad superior. Escoje el tipo de leche que mejor le siente a tu organismo (entera de vaca, soja*, arroz* o avena*)

*
+0,30

Chai Tea	2,50
Chai Tea Latte	3,50
Té verde / Rojo / Negro	2,50
Roiboos	2,50
Infusión Hierbas del Campo (Algerri)	2,50
Camomila	2,50
Menta Poleo	2,50

VINOS, CAVA Y CHAMPÁN A COPAS (C) O BOTELLAS (B)



DE LA CASA

	C	B
	18CL	75CL
Teresa Carles Blanco Chardonnay	2,50	10,95
Teresa Carles Tinto Tempranillo Crianza	2,50	10,95
Teresa Carles Rosado Merlot	2,50	10,95

BLANCOS

Albet i Noya Xarel·lo Clàssic	3,50	12,00
Martivilli Verdejo	4,00	13,00
Gramona Gessami	4,50	15,00
Parés Baltà Honeymoon	4,50	15,00
Llopart Clos dels Fossils Chardonnay	-	16,00
Pirineos Gewurztraminer	-	16,00

TINTOS

Enate Cabernet Merlot	3,50	12,00
-----------------------	------	-------

Castell del Remei Gotim Bru

Habla del Silencio

CAVA

Fontallada Brut Nature

Gramona Brut Imperial Gran Reserva

SANGRÍA (1L)

Sangría casera de cava con zumo natural de naranja y limón, azúcar de caña y licor de Hierbas Ibicencas con dados de fruta fresca.

	C	B
Castell del Remei Gotim Bru	4,00	14,00
Habla del Silencio	4,75	16,00
Fontallada Brut Nature	3,00	10,50
Gramona Brut Imperial Gran Reserva	-	23,00
Sangría (1L)		19,95



"ME GUSTAN LAS MUJERES,
ME GUSTA EL VINO."

JULIO IGLESIAS