



My Pokè

A.T.

My Pokè, dalla sua apertura lo scorso anno sul lungomare di Marciana Marina, ne ha fatta di strada. Vincente la formula del cibo semplice e genuino, che si ispira alla cucina hawaiana, nata dalla fusione della cucina cinese, filippina, giapponese, coreana, polinesiana, ai tempi delle colonie portoghesi. Un esperimento così riuscito che quest'anno aprirà anche a Marina di Campo in Via Marconi.

Salute e gusto vanno a braccetto: *"Mangiare sano non è mai stato così gustoso"*. Tutti gli ingredienti sono freschissimi, tagliati sul momento, la scelta è molto variegata, ognuno può comporsi il piatto come preferisce, con i gusti e i colori che ama. Dietro c'è uno studio sui valori nutrizionali, sulla ricerca dei prodotti, sull'abbinamento giusto, perché c'è chi preferisce una alimentazione maggiormente proteica, chi invece è assolutamente vegetariano.

A base di cereali, riso di tutti i tipi, insalate appena colte, quinoa, legumi, ma anche pesce freschissimo abbattuto, tofu, feta, pollo, frutta e verdure crude fresche. Gustosi anche i topping a base di EVO, riduzione di aceti balsamici, aceto di riso, salsa di soia, i tipici condimenti per sushi, e ancora alga kombu, mirin, edamame, cipolla

croccante, bacche di gogj, semi, zenzero. E molto altro ancora.

Se andate in spiaggia alla Marina o a Campo, passate di lì per la vostra porzione di salute. Se volete organizzare invece un giro in barca, prenotatevi un piatto pronto senza problemi di cambusa. Se invitate amici a casa vostra e non avete voglia di stare ai fornelli, passate alla Pokeria, basta prenotare con whatsapp, e troverete il pacchetto pronto. Se invece amate Marciana Marina o la spiaggia fine di Campo e volete godervi il panorama, basta sedersi in riva al mare, con la vostra bowl in mano, sulle panchine o sulla "murella" dalla quale godervi due dei più caratteristici borghi elbani, con i loro orizzonti indimenticabili che fanno sognare.

MY POKÈ

My Pokè opened last year on the seafront of Marciana Marina. It serves simple, genuine food inspired by Hawaiian cuisine with a fusion of Chinese, Filipino, Japanese, Korean and Polynesian cuisines. All the ingredients are very fresh, diced on the spot with a varied choice; everyone can compose his dish as he prefers. Behind it there is a study of nutritional values and product research.

You can put your bowl together with cereals, all types of rice, freshly picked lettuce, quinoa, pulses, but also very fresh blast-chilled fish, tofu, feta cheese, chicken, fresh raw fruit and vegetables. The oil EVO-based toppings are tasty, also the reduction of balsamic vinegar, rice vinegar, soy sauce, typical sushi seasonings as well as kombu seaweed, mirin, edamame, crunchy onion, goji berries, seeds and ginger. And much more. If you are going to the beach or have planned a boat trip, drop in here for your portion of health.

Viale Margherita, 56
57033 Marciana Marina LI
Tel: +39 327 045 5031
+39 377 3161785

Via Marconi 25
57034 - Marina di Campo
Tel. +39 327 0455031

FB. [mypoke.elba](#)
IG. [mypoke_elba](#)

FOOD AND WINE

