

MENU



COZINHA  
TRADICIONAL  
DA ARMÊNIA





ԼԱՎԱՇ  
LAVASH

  
ararate

| PADARIA

# PADARIA

## **PASTEL TRADICIONAL COM QUEIJO E OVO 7,5 €** **KHACHAPURI BARCO**

Pastel tradicional caucasiano recheado com queijo, gema de ovo e manteiga

## **PASTEL COM QUEIJO 7 €** **KHACHAPURI**

Pastel típico recheado com queijo

## **LAVASH 2,5 €**

Pão-folha é o pão típico da Arménia. É um pão feito com farinha de trigo, sem levedura, o que permite obter um pão muito fino de espécie de tortilha, só que muito maior. As folhas de lavash ficam secas em pouco tempo e podem ser armazenadas durante vários meses. Para as consumir, basta salpicar com água, envolver num pano e, em meia hora, o lavash está pronto a ser usado de várias formas: desde a ser aquecido para acompanhar uma refeição, ou recheado com mais variados legumes, queijo ou outra coisa qualquer até onde permitir a sua imaginação

## **MATNAKÁSH 2 €**

Pão arménio tradicional fermentado, semelhante ao naan. A palavra matnakash significa «puxar com o dedo», referindo-se ao modo como o pão é preparado. É moldado em pães ovais ou redondos com pontuação longitudinal ou cruzada. A cor característica dourada da crosta é obtida com o pincelar da superfície do pão com essência de chá adoçada antes deste ir para o forno

## **CESTO DE PÃO CASEIRO 2,5 €**

## **KHACHAPURI BARCO**

### **PASTEL TRADICIONAL COM QUEIJO E OVO**

7,50€

Pastel tradicional caucasiano em forma de barco, recheado com queijo, no centro do qual, no final da preparação, são adicionadas gema de ovo e manteiga.

Na tradução literal “khachapuri” significa “pão e queijo”. Este pastel é para comer à mão. Pegue nas bordas do “barco” e comece por partí-lo em bocados. Mergulhe cada bocadinho no recheio de queijo e ovo



**KHACHAPURI**  
**PASTEL COM QUEIJO**

7€





la PETISCAR

# PÉTISCOS

## SOPAS E SALADAS

**TRÊS SURPRESAS DO CHEF 3€**

Couvert

**SOPA DE FRANGO 3,5€**

**SOPA DE AIPO 3€**

**SALADA FRIA CHOBAN 6,5€**

Salada de tomate, pepino, pimentos e cebola com ervas aromáticas e óleo de girassol

**SALADA DE BULGUR TABULÉ 6€**

Salada de bulgur com tomate picado e salsa, servida em folhas de alface

**SALADA COM BETERRABA  
E QUEIJO CASEIRO 7,5€**

Salada de beterraba fumada no forno a lenha, alface, queijo caseiro e ervas aromáticas

**SALADA DE LEGUMES GRELHADOS  
HAMEST TATÝ 7,5€**

Legumes grelhados no carvão (beringela, tomate, pimento verde), posteriormente passados em manteiga ghee com cebola e salpicados com coentros

\*Salada pode ser comida quente ou fria

## CHOBAN SALADA FRIA

Salada simples de tomate, pepino, pimentos, cebola, ervas e óleo de girassol.

Choban é um pastor, que passa os seus dias, seguidos por vezes, nos pastos verdejantes das montanhas, cozinha e dorme de pé, cuidando do seu rebanho e come alimentos mais simples e saudáveis. A salada Choban reúne em pleno esses dois requisitos

6,5€



## **TABULÉ**

### **SALADA DE BULGUR**

É uma salada muito popular no Cáucaso e no Médio Oriente. Tabulé é trigo moído (bulgur) com tomate fresco e ervas aromáticas (salsa, cebolinho), servido em folhas de alface

6€



## SALADA COM BETERRABA E QUEIJO CASEIRO

Salada de beterraba assada no forno a lenha,  
alface, queijo caseiro e ervas aromáticas

7,5€



## HAMEST TATÝ

### SALADA DE LEGUMES GRELHADOS

Legumes grelhados no carvão (beringela, tomate, pimento verde), posteriormente passados em manteiga ghee com cebola e salpicados com coentros. Salada pode ser comida quente ou fria

7,5€



## CAVIAR DE BERINGELA

Beringelas e pimentos assados na grelha esmagados e misturados com especiarias e ervas aromáticas

6,5€



  
ararate

PETISCOS

# PÉTISCOS

## TAPAS ENTRADAS

### **TÁBUA DE ENCHIDOS TRADICIONAIS** 15€/ 9,5€

Lascas de peito de pato, língua de vitela, basturma, sudjuk

### **TÁBUA DE QUEIJO CASEIRO** 9,5€

### **TÁBUA DE CARNE KAURMÁ** 8,5€

Lascas de carne de vitela conservada em manteiga Ghee, acompanha com picle de couve-flor crocante

### **CAVIAR DE BERINGELA** 6,5€

Beringelas e pimentos grelhados no carvão, esmagados e misturados com especiarias

### **PERU EM MOLHO DE NOZES SATSIVI** 7€

Pedacinhos de peru preparados a baixa temperatura no molho de nozes com alho e especiarias

### **ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA**

#### **DOLMÁ** 9,5€

Carne de vitelão picada com arroz, cebola, verduras e especiarias, envolvida em folhas de videira com molho de matsun e alho

### **BORREGO COM ERVAS CHACAPULI** 7,5€

Pedacinhos de borrego preparados a baixa temperatura com vinho branco, ervas aromáticas e alho

### **GUISADO DE MIUDOS TJVJIK** 6,5€

Figado, coração e pulmões de cordeiro estufados com cebola e tomatada

### **SAQUINHOS DE MASSA RECHEADOS**

#### **KHINKALI** 6€

3 "saquinhos" de massa moldados artisticamente à mão, cheios de suculenta carne picada e de um rico caldo aromático

\*unidade - 2 euros

## TÁBUA DE ENCHIDOS TRADICIONAIS

**SUDJUK  
BASTURMA**

15€

9,5€

Basturma e sujuk são tradicionais enchidos de carne pelos quais é costume começar uma refeição arménia. Qual é a diferença entre eles?

Sujuk é um tipo de salsicha seca dura, feita de carne picada e gordura com adição de especiarias. É famosa pelo seu sabor acentuado e aroma especial de especiarias.

Basturma é um file-mignon seco envolto em especiarias. É uma espécie de presunto, mas feito com lombo de vaca. Tal como presunto, a carne para basturma não é submetida a tratamento térmico e preserva todas as vitaminas e minerais que desaparecem durante a cozedura habitual. Quando servida, a camada de especiarias não é raspada, a própria carne é cortada em fatias muito finas, com espessura não superior a 2 mm



## TÁBUA DE QUEIJO CASEIRO

Queijo amadurecido em cinza de ramos de videira, queijo vínico – o queijo é mantido durante 5 dias em vinho, queijo com pimentão fumado, queijo forte com ervas aromáticas arménias

9,5€



**KAURMÁ****TÁBUA DE CARNE**

Kaurma é um tipo de conserva de carne tipicamente arménio. Os caucasianos cozem as partes mais delicadas da carne e depois passam a carne em manteiga Ghee. As carnes são posteriormente enterrados no solo fresco dentro de tachos de barro, para que a carne se mantenha fresca durante um período de cerca de seis meses. É uma tradição milenar que encontra a sua utilização muito frequente ainda nos dias de hoje. Para si preparamos um Kaurma fresco, servido com cebola roxa e pickles de couve-flor crocante

8,50€



## DOLMÁ

### ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA

9,50€

Dolmá é um dos maiores símbolos gastronómicos da Arménia. Um prato tradicional que remonta à antiguidade tem como recheio vitela, vitelão ou cordeiro picado com arroz. Embrulhado em trouxinhas em folhas de videira é servido com matsoun e alho, mas mesmo sem nada faz delícias com o sabor ímpar das folhas, cuja acidez confere maciez à carne e proporciona um sabor inesequecível. As folhas de videira são fortes, o que lhes permite suportar altas temperaturas sem problemas de se desfazerem durante a cozedura. Aqui pode degustar o melhor dolmá de vitelão, preparado com toda alma e amor a partir dos melhores ingredientes



## SATSIVI

### PERU EM MOLHO DE NOZES

Pedacinhos de peru em molho de nozes com alho e especiarias do Cáucaso são cozidos a baixa temperatura. São dezenas os molhos que se utilizam para fazer este prato. Aqui utilizamos o mais tradicional

7€



## **CHACAPULI** **BORREGO COM ERVAS AROMÁTICAS**

7,5€

Chackapuli – é borrego estufado em ervas aromáticas das montanhas. É um verdadeiro símbolo de Primavera para os caucasianos. Começa a ser preparado mal apareçam ervas frescas aromáticas nos prados e nas árvores ameixas verdes – tkemali, um ingrediente essencial para esse divino repasto. É comida tradicional da Páscoa que é preparada ao lume em grandes caldeirões para que o prato ganhe aquele gostinho especial. Um verdadeiro hino à Primavera!



## TJVJIK

### GUISADO DE MIUDOS

Em arménio a palavra “tjvjik” significa «fígado». Tjvjik é feito de miúdos (ou pipís, como também são conhecidos) de cordeiro ou vitela: fígado, pulmões, coração e rins aos quais é adicionada uma porção generosa de cebola e tomate. Na versão clássica, o tjvjik é cozido da mesma maneira que era feito pelos arménios ancestrais nas aldeias das montanhas. Naquela altura, enquanto os homens preparavam a carne para o inverno depois das matanças, as mulheres faziam um delicioso tjvjik para aproveitar todas as partes do animal, à semelhança do sarrabulho que se faz em Portugal.

Subprodutos são lavados em água corrente e fritos em gordura animal derretida à qual é adicionada uma grande quantidade de cebola e tomate. Na versão festiva ao tjvjik adicionam ainda ameixa azeda que confere ao prato um paladar extraordinário

6,5€



## **KHINKALI**

### **SAQUINHOS DE MASSA RECHEADOS**

6€

Khinkali é um prato lendário muito reconhecido e famoso em todo o território do Cáucaso. É um “saquinho” de massa moldado artisticamente à mão, cheio de succulenta carne picada. O que distingue khinkali das outras massas recheadas é a existência de um rico caldo aromático dentro. Um dos momentos mais importantes aquando da preparação do khinkali é o trabalho de moldagem da forma que, tradicionalmente, é feita com uma “poupa” em cima.

Khinkali é comido à mão, a segurar, precisamente pela “poupa”: dá-se uma trinca na massa com muito cuidado para que não saia o caldo que deve beber-se de seguida. Eis que finalmente chega a vez de comer a massa com carne, ficando no prato apenas a “poupa” que, por norma, não se come



## TRUTA

Truta assada no forno a lenha em papelote com ervas aromáticas da Arménia

14€



  
ararate

| a COMER

# ENSOPADOS E ESTUFADOS

## **ENSOPADO DE ESTURJÃO KCHUCH** 19€

Sopa rica de dois peixes com pimentos, batatas e cenouras, servida num tacho de barro com tostas

## **ENSOPADO DE BORREGO CHANÁKH** 18€

Borrego estufado em vinho branco com cebola, beringela, pimento, batata, tomate, alho e ervas aromáticas da Arménia

## **ENSOPADO DE VITELÃO KHASLAMA** 18€

Carne de vitelão estufada nos próprios sucos com batatas, pimentos, tomates, cebola, salsa e coentros

## **SOPA DE GRÃO DE BICO PUTUKH** 16€

Ensopado de cordeiro com grão de bico, batata, cebola e tomate servido em tacho de barro, coberto com crosta de pão

## **ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA DOLMÁ** 16€

Carne de vitelão picada com arroz, cebola, verduras e especiarias, envolvida em folhas de videira com molho de matsun e alho

## **TRUTA ASSADA OU GRELHADA** 14€

Truta assada no forno a lenha em papelote com ervas aromáticas da Arménia ou grelhada no carvão

## PUTUK

### SOPA DE GRÃO DE BICO

É uma sopa que ocupa um lugar especial na gastronomia arménia. É feita só em grandes ocasiões para um grande grupo de familiares e amigos. Putuk leva lombo de borrego, grão, bulgur e legumes suculentos. Tudo isso é servido numa pequena caçoila coberta com um pão achatado

16€



## **CHANÁKH** **ENSOPADO DE BORREGO**

18€

Borrego estufado com cebola, beringela, pimentos, batata, tomate, alho, vinho e ervas aromáticas arménias  
É uma nutritiva “sopa de homem”. O principal ingrediente do chanakh é a carne tenra de borrego que fica a estufar lentamente com legumes numa caçarola de barro até obter uma sopa espessa e rica. Chanakh surpreende com o seu aroma, e sacia a fome juntando no mesmo prato a entrada, sopa e o segundo prato



## KCHUCH ENSOPADO DE ESTURJÃO

19€

Ensopado rico de dois peixes (esturjão e truta) com pimentos, batatas e cenouras, servido num tacho de barro com tostas. Kchuch de peixe é capaz de ser um dos pratos mais antigos da Arménia. A sua receita praticamente não foi alterada durante os últimos séculos: legumes reluzentes criados ao sol quente do Cáucaso, peixe suculento que nos oferecem os rios de Sevan e Arax e, claro está, a louça de barro, ou seja, kchuch, que dá o nome a este delicioso prato são os seus componentes



## **KHASLAMA**

### **ENSOPADO DE VITELÃO**

18€

Khashlama, um dos mais antigos pratos armênios com significado ritual, era utilizado para curar as constipações e mal-estar geral. Não existe consenso entre as mulheres armênias quanto à receita “correta” do khashlama. Em qualquer canto do país (ou mesmo em qualquer casa) existem os seus toques e segredos de preparação deste prato. Além de que várias fontes apontam tipos de carnes diferentes para a sua base: carne de borrego, carne de vaca ou até de galinha. O que não varia é a forma de preparar: pedaços de carne e legumes são postas em camadas num tacho de fundo grosso e depois cozem-se (ou estufam-se, aqui também não há consenso) nos próprios sucos. Como resultado, temos uma carne muito tenra impregnada de sucos de legumes e ervas aromáticas frescas e especiarias



## **KHOROVATS (SHASHLIK)** **ESPETADAS DE CARNES**

Um dos lugares centrais de gastronomia arménia é ocupado pela carne e o lugar central entre as carnes pertence ao khorovats, também conhecido como shashlik. É com muito respeito que tratamos as tradições antigas e procuramos manter a mesma tecnologia na preparação que se usava há mil e quinhentos anos. Desde os tempos mais remotos que shashlik é feito, sem exceção, em lume aberto. Na Arménia podemos encontrar mais de vinte variedades deste prato, cada um do qual tem uma marinada especial. Durante a preparação a carne fica impregnada de aromas de madeira, adquirindo um sabor e cheiros maravilhosos



# ESPETADAS

## GRELHADOS NO CARVÃO

### ESPETADAS KHOROVATS

VITELÃO 17€

BORREGO 16€

COSTELETAS DE BORREGO 19€

PORCO 13€

ENTRECOSTO 13€

ESTURJÃO 21€

TRUTA 14€

### ESPETADAS DE CARNE PICADA KHABAB

VITELÃO 15€

BORREGO 15€

FRANGO 12€

\* todas as espetadas acompanham com salada fria ou batata

### LEGUMES GRELHADOS

BATATAS ASSADAS NO ESPETO «ARARATE» 3,5 €

TOMATE, BERINGELA, PIMENTOS 9,5 €

ESPETADA DE COGUMELOS 4 €

\*nao inclui guarnição

### GUARNIÇÃO ADICIONAL

SALADA FRIA

ADJAR

3,5 €

## KHABAB

### ESPETADAS DE CARNE PICADA

Kebab (ou Lylya-kebab) é o nome comum de pratos de carne grelhada muito típicas da região do Médio Oriente e Ásia Central. A própria palavra “kebab” em persa quer dizer “carne grelhada”. Por isso, pode ser considerado como o prato mais antigo do mundo. Lyulya-kebab é basicamente espetada de carne picada com adição de cebola, assada no carvão. A sua peculiaridade reside no amassar a carne durante um longo período, para conferir à carne uma forma especial para que esta não se desfaça e permaneça firme no espeto. É servido tradicionalmente polvilhado com ervas aromáticas



## LEGUMES GRELHADOS



## ECLER

Esta sobremesa francesa há muito que se “naturalizou” na Arménia e é uma das presenças assíduas em qualquer celebração. Bolinhas de massa açucarada, conhecida como choux, recheadas com creme ao gosto do Chef

5€



# SOBREMESAS

## **ECLER 5€**

Bolinhas de massa açucarada, conhecida como choux, recheadas com creme ao gosto do Chef

MOSCATEL ROXO 8.5 €

## **GATA 5€**

Bolo de massa folhada recheado com uma mistura de açúcar, manteiga e farinha

MADEIRA BUAL 7.5 €

## **BOLO DE MEL 5€**

Bolo de massa em camadas à base de mel e creme de leite

GRAHAMS 20 ANOS TAWNY PORTO 10.5 €

## **TARTE DE MERENGUE 5€**

Torta de merengue com creme ao gosto do Chef

MADEIRA SERCIAL 5 €

## **PASTEL PAKHLAVA 6€**

Pastel elaborado com uma pasta de nozes trituradas com cravinhos e canela, envolvida em massa filó e banhada em xarope

VALLADO LBV PORTO 8.5 €

## **FRUTA 4€**

Fruta da época

QUINTA DA LAGOALVA LATE HARVEST 2015 10 €

## **GELADO ARTESANAL 3 €**

Bolinha de gelado caseiro com sabores a escolha

## **TRILOGIA DE GELADO 7,5€**

Três bolinhas de gelado caseiro com sabores ao gosto do Chef

ERVIDEIRA COLHEITA TARDIA DOC 2017 7 €

## **COMPOTAS CASEIRAS 1€**

FRASCO PEQUENO 5 €

FRASCO MÉDIO 7,5 €

## **BOLO DE MEL**

Bolo de massa em camadas à base de mel e creme de leite

5€



## GATA

Bolo de massa folhada recheado com uma mistura de açúcar, manteiga e farinha.

Gata é uma sobremesa típica do Cáucaso. São bolinhos de massa folhada com recheio de açúcar. É um prato de festa, cuja qualidade de preparação demonstra o talento da mulher arménia. Antigamente, durante grandes festejos, as mulheres competiam entre si na arte de preparação de Gata, que ocupava um lugar de destaque na mesa

5€



## PAKHLAVA

Pakhlava (ou baklava, como é mais conhecida no mundo ocidental) é um doce típico do Oriente. Esta sobremesa com aroma de mel incrivelmente saborosa e feita de massa folhada e nozes, regada com néctar das abelhas, nasceu há uns bons milénios num dos Estados do Médio Oriente. A história da criação do pakhlava está cheia de factos contraditórios em que só um é comum – o delicioso sabor do pakhlava “obrigava” os viajantes a levar consigo para as suas terras as receitas da sua preparação. E é assim, através da “rota de seda” que o pakhlava chegava à Arménia, onde os pasteleiros locais acabaram por lhe introduzir o toque e a paixão do Cáucaso acrescentando à receita original canela e cravinho moído entre outras especiarias

6€



## GELADO

Três bolas de gelado caseiro com sabores ao gosto do Chef

7,5€



## TARTE DE MERENGUE

Torta de merengue com creme ao gosto do Chef

5€





**COZINHA TRADICIONAL  
DA ARMENIA**

Avenida Conde Valbom, 70

1050-099, LISBOA

