

# ARMÊNIA

Arménia (em arménio romaniz.: Hayastan) é um país sem costa marítima, localizado numa região montanhosa na Eurásia, entre o mar Negro e o mar Cáspio, no sul do Cáucaso. Faz fronteira com a Turquia a oeste, Geórgia a norte, Azerbaijão a leste, e com o Irão ao sul. É considerado um país transcontinental, sendo que para as Nações Unidas a Arménia está localizada na Ásia Ocidental, apesar do país ter extensas relações sociopolíticas, históricas e culturais com a Europa.

A Arménia é povoada desde os tempos pré-históricos e segundo diversas lendas era lá onde se localizava Jardim do Éden bíblico. O país se localiza no planalto ao entorno do Monte Ararate. Segundo a tradição abraâmica, foi o local onde a Arca de Noé encalhou após o Dilúvio.

A Arménia é a principal herdeira do lendário Império Ararate, mencionado em diversas inscrições sumérias. Na Idade do Bronze, muitos Estados floresceram na área da Grande Arménia (ou «Arménia histórica»), incluindo o Império Hitita (o mais poderoso), Reino de Mitani (sudoeste da Grande Arménia) e Hayasa-Azzi (1500–1200 a.C.). Na época, o povo de Nairi (séculos XII–IX a.C.) e o Reino de Urartu (1000–600 a.C.) estabeleceram sucessivamente as suas soberanias no planalto Arménio. Erevã, a moderna capital da República da Arménia, foi fundada em 782 a.C. pelo rei urartiano Argistis I.

A Arménia, por sua posição estratégica, localizada entre dois continentes, foi sujeita a invasões por diversos povos, incluindo assírios, gregos, romanos, bizantinos, árabes, mongóis, persas, turcos otomanos e russos.

Em 301, a Arménia se tornou o primeiro país oficialmente cristão do mundo, tomando-o como religião oficial de Estado, quando um número de comunidades cristãs começaram a se estabelecer na região desde o ano 40. Havia várias comunidades pagãs antes do cristianismo, mas elas foram convertidas por influências de missionários cristãos. Tirídates III, juntamente com Gregório, o Iluminador foram os primeiros reguladores oficiais do cristianismo ao povo, conduzindo a conversão oficial do país dez anos antes de Roma emitir sua tolerância aos cristãos por Galério e 36 anos antes de Constantino I ser batizado.

# PORTUÇAL E ARMÉNIA: UMA RELAÇÃO SÉCULAR

Quando Portugal começou a viajar o mundo, de imediato viu na Arménia um aliado, a ponte entre a Europa e a Ásia. São estas ligações históricas que unem dois povos tão distantes no mapa, mas com tanto em comum: uma história e herança cultural ricas gastronomias tão sui generis.

Na altura dos Descobrimentos, os comerciantes portugueses, aproveitando-se da posição neutra da Arménia, usavam o país como porta de entrada para a riqueza asiática. De lá traziam as especiarias mais exóticas, moeda de troca noutras relações comerciais. Bastava que usassem as vestes arménias e içassem a bandeira do país para que os seus navios passassem despercebidos. Foi assim que Bento de Góis consegue visitar a China. Aliás, na estátua que foi erguida em sua honra em Vila Franca do Campo (Madeira), é representado com essas roupas. Além de que, nas suas viagens, se fez acompanhar de um parceiro arménio, para interceder por ele.

Também nessa altura, um grupo de arménios, fugindo da Constantinopla tomada pelos turcos muçulmanos, atracaram no Porto com as relíquias de São Pantaleão (durante muitos séculos o padroeiro da Invicta) que acabaram por armazenar na Igreja de São Pedro de Miragaia. Ali perto instalaram-se, na rua que mais tarde acabou por ser nomeada em sua homenagem: Rua Arménia.

Mais recentemente, Calouste Gulbenkian, da indústria do petróleo, diplomata e mecenas, acabou por criar uma ligação estreita com Portugal, dedicando-se a arte e à cultura e deixando um riquíssimo legado na Fundação com o seu nome.

# RESTAURANTE

O Ararate, projeto muito amado por ser uma homenagem à cultura da proprietária Karine Sarkisyan, arménia de gema, é o primeiro restaurante em Portugal dedicado à cozinha tradicional deste país.

Este restaurante é uma viagem de sabores pela cozinha de Arménia, que absorveu o melhor das suas várias fronteiras. Do Oriente adotou os temperos exóticos; da Ásia Central ficou a conhecer o grão; dos turcos aprendeu a técnica de grelhar carne em carvão e introduziu o kebab na sua alimentação; já a Europa contribuiu com os legumes e verduras. E se à partida pode parecer uma gastronomia tão diferente da portuguesa, não se jogue pelo seguro: a Arménia tem as suas raízes gastronômicas na cozinha mediterrânica, conhecida por ser rica e equilibrada.

Nos ingredientes reinam a beringela, os pimentos, o tomate e a cebola. Desta rica base de legumes nasce a maioria dos pratos tradicionais, a que as ervas aromáticas como os coentros, o manjeriço roxo (que chega seco da Arménia), o tarkhum (da família do estragão) e o chaber (da família da segurelha) acrescentam sabor. O borrego é, sem dúvida, uma das carnes mais utilizadas e aqui todo o animal é aproveitado: dos estufados aos caldos. Outras das carnes de preferência são a vitela e o vitelão (este vem dos Açores). Sem zona costeira, o peixe que se come no país vem do rio, por isso no Ararate o esturjão reina sem oposição: em ensopados, espetadas ou no forno... sempre fresco!

Um dos pratos principais é a espetada – de carne, peixe ou legumes. Tudo parece simples, mas as dificuldades começaram logo quando se procurou o grelhador típico do país: muito raso, a grelha quase toca o carvão, cujas cinzas dão um intenso sabor fumado aos alimentos. O grelhador do Ararate veio de fora, de um fornecedor espanhol que o desenhou propositadamente e a rigor, e pesa duas toneladas.

No Ararate recriam-se pratos tradicionais da Arménia e dos países vizinhos (principalmente da Georgia), genuínos no paladar e na confeção. Este dilúvio de sabores peculiares pode ser provado como se estivéssemos na Arménia (mesmo que nunca lá tenhamos ido).

É que a verdadeira Arménia come-se à mesa do Ararate, que navega às mãos do chef Andranik Mesropyan, um jovem arménio que veio para Portugal para abraçar este projecto: pratos suculentos assentes numa tradição gustativa milenar.



ararate

| **PADARIA**

# PADARIA

**PASTEL COM ERVAS JINGUYALOV KHATZ 10€**  
Pão achatado, semelhante a lavash, recheado com 10 a 12 tipos de verduras

**PASTEL TRADICIONAL COM QUEIJO E OVO 9,5€**  
**KHACHAPURI BARCO**  
Pastel tradicional georgiano (região Adjara) em forma de barco, recheado com queijo, gema de ovo e manteiga

**PASTEL COM QUEIJO 10€**  
**KHACHAPURI**  
Pastel típico georgiano recheado com queijo

**PASTEL COM FEIJÃO KHACHAPURI 9,5€**  
Khachapuri com feijão vermelho e ervas aromáticas da Arménia  
É servido com tan frio – uma bebida arménia com base no leite fermentado

**LAVASH 3€**  
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

## JINGUYALOV KHATZ PASTEL COM ERVAS

10€

Pão achatado com recheio de mais variada verdura, finamente picada, é um prato tradicional dos armênios de Nagorno Karabakh. Este pão armênio pode levar de dez a vinte variedades de verdura de cultura ou selvagem. Pode jogar a seu gosto com o bouquet de ervas que vai utilizar, combinar sabores e aromas de forma que mais lhe convém, pois não existe uma receita rigorosa.

Contudo, é importante seguir algumas regras: a base tem de ser feita com uma verdura que não tenha um sabor muito pronunciado, como por exemplo, alface, espinafre, salgadeira (atriplex), folhas de beterraba, bolsa-de-pastor, flores de violeta e outras verduras. Tem de levar poucas verduras com sabor específico, tais como cerefólio, urtigas, cebolinho; algumas com sabor acre, tais como azedas ou com sabor picante como o da pimenta-saxifrage e muito menos ainda deve levar verduras com sabor algo amargo, tais como dente de leão



## PASTEL COM FEIJÃO

| 9,5€

Pastel com feijão vermelho e ervas aromáticas da Arménia

É servido com tan frio – uma bebida arménia com base no leite fermentado



## **KHACHAPURI BARCO**

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

9,5€

Pastel tradicional georgiano (região Adjara) 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**

Pastel tradicional georgiano recheado com queijo

| 10€





  
ararate

à PETISCAR

## SOPAS SALADAS TAPAS

### SOPA DE ABÓBORA 4,5€

Sopa de abóbora com mel, azeite, alho, sementes de girassol e hortelã

### SOPA DE IOGURTE **SPASS** 4,5€

Sopa de iogurte caseiro com matzun (produto lácteo fermentado), dzavar (uma variedade de trigo da monhanha) e manteiga. Pode ser servido com coentros ou hortelã da ribeira

### TÁBUA DE ENCHIDOS TRADICIONAIS 15€

Lascas de peito de pato, língua de vitela, basturma

### SORTIDO DE PEIXE 13€

Esturjão fumado e maturado, esturjão marinado com ervas aromáticas, salmão marinado com laranja

### SALADA FRIA **CHOBAN** 8€

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

### SALADA DE BULGUR **TABULÉ** 7,5€

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

### SALADA COM BETERRABA E QUEIJO CASEIRO 9,5€

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

### **CAVIAR** DE BERINGELA 7,5€

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

### PERU EM MOLHO DE NOZES **SATSIVI** 8,5€

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

## **SPASS** **SOPA DE IOGURT**

| 4,5€

Spass ou tanapur (do arménio tan – matzun diluído, apur – sopa) é um prato de gastronomia arménia, uma sopa, cuja base é produto lácteo fermentado.

O primeiro ingrediente da sopa é cereal. Tradicionalmente é uma papa feita de uma variedade de trigo integral, chamada dzavar. Este cereal é conhecido na Arménia desde os tempos ancestrais, é trigo da montanha, que se apresenta num grão muito miúdo que é previamente cozido, levemente seco, descascado e depois seco totalmente. Nalgumas receitas dzavar é substituído por arroz.

O segundo ingrediente da sopa é matzun, diluído até a consistência desejada. E por fim, o terceiro componente – ovos de galinha.

Quando a sopa estiver feita pode ser acrescentada cebola frita (tradicionalmente acrescentam-se coentros e hortelã). De verão a sopa é consumida fria, no inverno – quente. Tanto pode ser servida no início, como no fim da refeição



## SOPA DE ABÓBORA

Sopa de abóbora com mel, azeite, alho, sementes de girassol e hortelã

| 4,5€



## TÁBUA DE ENCHIDOS TRADICIONAIS

| 15€

### SUDJUK BASTURMA

Basturma e sujuk são tradicionais enchidos de carne pelos quais é costume começar uma refeição arménia. Qual e 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



## SORTIDO DE PEIXE

| 13€

Esturção fumado e maturado, esturção marinado com ervas aromáticas, salmão marinado com laranja



## **CHOBAN** **SALADA FRIA**

8€

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



## **TABULÉ**

### **SALADA DE BULGUR**

7,5€

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



## **SALADA COM BETERRABA E QUEIJO CASEIRO**

| 9,5€

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



## **SATSIVI**

### **PERU EM MOLHO DE NOZES**

| 8,5€

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, típico georgiano. Aqui utilizamos o nosso, com toque arménio



## CAVIAR DE BERINGELA

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

| 7,5€



# TAPAS ENTRADAS QUENTES

**SALADA DE LEGUMES GRELHADOS HAMEST TATÝ 9,5€**  
Legumes grelhados no carvão (beringela, tomate, pimento verde), posteriormente passados em manteiga ghee com cebola e salpicados com coentros, pode ser servido quente ou fria

**BORREGO COM ERVAS CHACAPULI 9€**  
Pedacinhos de borrego preparados a baixa temperatura com vinho branco, ervas aromáticas e alho

**ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA DOLMÁ 18€/ MEIA DOSE 10,5€**  
Carne de vitelão picada com arroz, cebola, verduras e especiarias, envolvida em folhas de videira com molho de matsun e alho

**GUISADO DE MIÚDOS TJVJIK 9€**  
Fígado, coração e pulmões de cordeiro estufados com cebola e tomatada

**SAQUINHOS DE MASSA RECHEADOS KHINKALI 2,5€ UNIDADE**  
“saquinhos” de massa moldados artisticamente à mão, cheios de suculenta carne picada e de um rico caldo aromático  
\*encomenda mínima – 3 unidades

**PATÉ DE GRÃO COM VEADO NA BRASA 10,5€**  
Pedaços de veado na brasa, sob paté de grão (puré) com tomate seco e azeite com especiarias

**PATÉ DE GRÃO COM CAMARÃO 12€**  
Camarão na brasa, sob paté de grão (puré) com tomate seco e azeite com especiarias

## 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

| 9,5€



**PATÉ DE GRÃO**  
**COM VEADO NA BRASA**

| 10,5€

Pedaços de veado na brasa, sob paté de grão (puré)  
com tomate seco e azeite com especiarias



## DOLMÁ

### ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA

18€ / 10,5€

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 inesquecível. 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



## **CHACAPULI**

### **BORREGO COM ERVAS AROMÁTICAS**

9€

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 MIÚDOS

| 9€

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



## **KHINKALI**

### **SAQUINHOS DE MASSA RECHEADOS**

| 2,5€

Khinkali é um prato lendário muito reconhecido e famoso em todo o território do Cáucaso, da origem das regiões montanhosas de Pshavi, Mtiuleti e Khevsureti da Geórgia, que se espalhou por outras regiões do Cáucaso e por toda a ex-URSS.

Uma espécie de dumplings. 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





  
ararate

ENSOPADOS  
ASSADOS

# ENSOPADOS ASSADOS

## PEIXE

### ENSOPADO **KCHUCH** 19€

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

### ROBALO 16€

Filete de robalo sem espinhas, com puré de batata roxa, molho de cenoura e gengibre, tomate e salsa

### VIEIRAS E CAMARÃO 15€

Um petisco leve composto por vieira na concha e camarão grelhado

### FRUTOS DO MAR 60€

SET para 3-4 pessoas: robalo, camarão, vieiras, kebab de camarão com estragão

## CARNE

### 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**

18€ / MEIA DOSE 9€

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**

18€ / MEIA DOSE 10,5€

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

### BORREGO COM LEGUMES E LAVASH **KHURDJIN** 18€

Borrego corado e assado no forno em trouxa de lavash com legumes estufados em cerveja (opção vitelão)

### STEAK DE VEADO 19,5€

Lombo de Veado com funcho, «palha» de alho-porro e raiz-forte cremosa

## **KCHUCH** **ENSOPADO DE PEIXE**

| 19€

Ensopado rico de peixe 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



## VIEIRAS E CAMARÃO

Um petisco leve composto por vieira na concha e camarão grelhado

| 15€



## ROBALO

Filete de robalo sem espinhas, com puré de batata roxa, molho de cenoura e gengibre, tomate e salsa

16€



## FRUTOS DO MAR

| 60€

### ROBALO, CAMARÃO, VIEIRAS, KEBAB DE CAMARÃO COM ESTRAGÃO

A Arménia de hoje é um pequeno Estado no meio das Montanhas do Cáucaso. Mas tempos houve, no início da Nova Era, quando existiu a chamada Grande Arménia. Era um Estado enorme entre o Mar Cáspio e o Mar Mediterrâneo que incluía, para além da «pequena Arménia», territórios modernos de Iraque, Turquia, Síria e Líbano. Até aos dias de hoje, as diásporas da Síria e Líbano, registam orgulhosamente a sua história que teve início nos seus antepassados que viveram na Grande Arménia.

Mais tarde, quando a Grande Arménia se desmoronou em resultado de ações militares dos vizinhos agressivos, em torno da fronteira atual da Síria e da Turquia – havia a Arménia Cilícia – outro estado costeiro dos armênios. Mesmo nos Estados Unidos da América, onde a diáspora arménia ultrapassa mesmo o número de residentes na Arménia, os armênios preferem viver em sítios costeiros, sobretudo na Califórnia, Massachussets e Nova Iorque.

Assim, apesar de os pratos de carne serem um cartão de visita da Arménia, não podemos evitar de dar uma especial atenção a pratos de peixe e marisco. Além de que o nosso «Ararate» se situa na maravilhosa cidade de Lisboa, impossível imaginar sem o Atlântico e as suas ricas oferendas.



## **KHASLAMA** **ENSOPADO DE VITELÃO**

| 18€

Khashlama, um dos mais antigos pratos arménios com significado ritual, era utilizado para curar as constipações e mal-estar geral.

Não existe consenso entre as mulheres arménias 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



## **PUTUK** **ENSOPADO DE GRÃO DE BICO**

| 18€

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



## **KHURDJIN**

### **BORREGO COM LEGUMES E LAVASH**

| 18€

Borrego corado e assado no forno em trouxa de lavash com legumes estufados em cerveja (opção vitelão)

O nome deste prato provém da palavra arménia «khurdjin», o que significa «trouxa». Antigamente, arménios usavam as trouxas para levar frutas, legumes, pão e outros produtos. Na nossa trouxa de lavash vai encontrar cordeiro assado, pimento, tomate, cebola e, claro está, coentros



## STEAK DE VEADO

Lombo de Veado com funcho, «palha» de alho-poro e raiz-forte cremosa

| 19,5€





  
ararate

ESPETADAS KHABAB

# ESPETADAS

## GRELHADOS NO CARVÃO

KHOROVATS DE VITELÃO 18,5 €

KHOROVATS DE BORREGO 18,5 €

KHOROVATS COSTELAS DE BORREGO 19,5 €

KHOROVATS DE PORCO 16 €

KHOROVATS DE ESTURJÃO 22 €

KHABAB DE CARNE PICADA FRANGO 14,5 €

KHABAB DE CARNE PICADA BORREGO 16,5 €

KHABAB CAMARÃO 17 €

**SET DE 4 ESPETADAS A ESCOLHA** 65 €

I (VITELÃO, PORCO, KHABAB FRANGO E BORREGO)

II (VITELÃO, BORREGO, COSTELETAS DE BORREGO, COGUMELOS)

\* todas as espetadas (exeto de camarão que vem com próprio acompanhamento) acompanham com salada fria ou batata

### LEGUMES GRELHADOS

TOMATE, BERINGELA, PIMENTOS 9€

ESPETADA DE COGUMELOS 6,5€

\*não inclui guarnição

### GUARNIÇÃO ADICIONAL

SALADA FRIA

BATATA ASSADA

4€

## **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



## **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



## KHABAB DE CAMARÃO

| 17€

Delicado kebab de miolo de camarão com estragão por cima do «carvão comestível»



## LEGUMES GRELHADOS



Sem sombra de dúvida que Arménia é um país, cujos raios de sol amadurecem a fruta maravilhosa a mais aromática e saborosa. Fruta na Arménia ocupa um lugar muito importante e pode ser adquirida durante todo o ano em mais diversas formas: fruta fresca, seca (frutas secas e frutas cristalizadas), em salmoura, marinadas ou em compota.

Tudo serve para fazer compota. Por exemplo, são muito populares as compotas de nozes verdes ainda, alperces verdes também e de casca de melancia.

Fruta é um ingrediente importante em muitos pratos típicos. São utilizados na preparação de carne, peixe e pastelaria o que confere aos pratos um sabor e aroma sem igual.

A natureza na Arménia é tão diversa que a fruta na região montanhosa amadurece cerca de um mês depois da fruta no vale de Ararate, o que permite deliciar-se durante mais tempo com a fruta que mais se gosta.

Na Arménia, para além de outras coisas cultivam: romã, alperce, feijoa, melancia, díospiro, pêsego, amora e figos



# **SOBREMESAS**

## **ECLER 5€**

Bolinhas de massa açucarada, conhecida como choux, recheadas com creme ao gosto do Chef (2 und)

## **GATA 6€**

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

## **BOLO DE MEL 5€**

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

## **PASTEL PAKHLAVA 6,5€**

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

## **TARTE DE MERENGUE 5€**

Torta de merengue com creme ao gosto do Chef

## **FIGOS GRELHADOS 7,5€**

com merengue crocante (sazonal)

## **PÊRA ASSADA 7,5€**

com canela e gelado praliné caseiro

## **GELADO CASEIRO BOLA 2,5€**

limão-hortelã, praliné e outros sabores

## **DOCE DA CASA 7,5€**

Creme de natas com baunilha de Madagascar, frutos vermelhos, manga e puré de manga

## **COMPOTAS CASEIRAS**

FRASCO PEQUENO 5,5€

FRASCO MÉDIO 7,5€

FRASCO GRANDE 9,5€

## **CHAS COM SABORES**

BOULE DE CHÁ 3,5 €

## 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 (2 und)

| 5€



## BOLO DE MEL

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

| 5€



## PAKHLAVA

| 6,5€

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



## 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

| 6€



**PÊRA ASSADA**  
**COM CANELA E GELADO PRALINÉ CASEIRO**

| 7,5€



## TARTE DE MERENGUE

Torta de merengue com creme ao gosto do Chef

| 5€



## CHÁS E CAFÉS

**CHÁS DE ERVAS (ARMÉNIA) 5.00 €**  
boule 0,75 Lt

- 1 **ՀԱՅՈՑ ՍԱՐԵՐԻ ԲՈՒՅՐԸ** HAYÓTS SARERÍ BUYRÍ  
«aroma das montanhas arménias»  
rosa, hortelã, cefalária, hypericum (erva de São João), casca de romã
- 2 **ԿՈՇԱՊԴՊԵԳՈՎ ԽԱՐՐՆՈՐԴ** KOCHAPGHPEGHOV KHARRNURD  
«mistura gengibre»  
hypericum (erva de São João), hortelã, gengibre seco
- 3 **ԴԱԴԶՈՎ ԽԱՐՐՆՈՐԴ** DAGHDZOV KHARRNURD  
«mistura com hortelã-pimenta»  
hortelã-pimenta, casca de romã, limão seco
- 4 **ՆԱՆԱՅՈՎ ԽԱՐՐՆՈՐԴ** NANAYOV KHARRNURD  
«mistura com hortelã»  
hortelã, orégano, limão seco
- 5 **ՄՐԳԱՅԻՆ ԽԱՐՐՆՈՐԴ** MRGAYIN KHARRNURD  
«mistura de frutas»  
hortelã, ziziphora, laranja seca, espinheiro-marítimo
- 6 **ԲՆՈՒԹՅԱՆ ՊԱՐԳԱ** BNUT'YAN PARGEV  
«presente da natureza»  
camomila, hortelã, pêssego seco
- 7 **ՍԱՐԻ ՍԻՐՈՒՆ** SARÍ SIRUN  
«bela da montanha»  
helichrysum, salva, ziziphora, tília
- 8 **ՈՐԻՑԱԴԱԴՁ Ա ԼԱՅՍ** URTS'ADAGHDZ YEV LAYM  
ziziphora e lima
- 9 **ՄԱՍՈՒՐ Ա ՆԱՆԱ** MASUR YEV NANA  
cinarrodo e hortelã
- 10 **ԼԵՌՆԱՅԻՆ ԳԵՐԵՑԿՈՒՅԻՆԵՐ** LERRNAYIN GEGHETS'KUHINER  
«belezas das montanhas»  
helichrysum, salva, tomilho, Limão seco
- 11 **ՄԵՆԶ ԵՆԶ ՄԵՐ ՍԱՐԵՐԻ** MENK' YENK' MER SARERÍ  
«somos nossas montanhas»  
hortelã, rosa, pêssego seco, casca de romã

**CHÁS (preto, verde, sabores) 3.50€**  
boule 0,5 Lt

**CAFÉ ARARATE 4€**  
100% Arábico