

# ARMÉNIA

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.

# PORTUGAL 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 (Açores), 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.



**PADARIA**

# PADARIA

TRÊS SURPRESAS DO CHEF 4,5€ 

COUVERT

Molho ou paté (3 und diferentes) à escolha do Chef  
com lavash crocante

\*\*\*

PASTEL COM ERVAS **JINGUYALOV KHATZ** 12,5 €   
Pão achatado, semelhante a lavash, recheado com 10 a 12 tipos  
de verduras

PASTEL TRADICIONAL COM QUEIJO E OVO 12 €  
**KHACHAPURI BARCO**  
Pastel tradicional georgiano (região Adjara) em forma de barco,  
recheado com queijo, gema de ovo e manteiga

PASTEL COM QUEIJO 13,5 €   
**KHACHAPURI**  
Pastel típico georgiano recheado com queijo

PASTEL COM FEIJÃO 11,5 €   
Pastel com feijão encarnado e ervas aromáticas da Arménia

**LAVASH PÃO ARMÉNIO 3,5€**  
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,  
uma 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

CESTO DE PÃO CASEIRO 3,5€

LAVASH CROCANTE 2 €

## JINGUYALOV KHATZ PASTEL COM ERVAS

| 12,5 €

Pão achatado com recheio da 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

Pastel com feijão encarnado e ervas aromáticas da Arménia

| 11,5€



## **KHACHAPURI BARCO**

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

12€

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 parti-lo em bocados. Mergulhe cada bocadinho no recheio de queijo e ovo



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

Pastel tradicional georgiano recheado com queijo

| 13,5€





  
ararate

à PETISCAR

# SOPAS SALADAS

## SOPA DE IOGURTE **SPASS** 6,5€

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

## SOPA DE ABÓBORA 5€

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

## SOPA DE FEIJÃO 5,5€

Sopa de feijão encarnado com alho e ervas aromáticas (salsa, coentros, manjeriço rôxo e outras)

## CREME DE GRÃO DE BICO 6,5€

Sopa de grão de bico cremosa com cogumelos silvestres

## CREME DE COGUMELOS 6,5€

Sopa de cogumelos cremosa com natas

\* \* \*

## SALADA COM CORAÇÕES DE FRANGO 9€

Salada fresca de tomate, cebola roxa, romã, coentros com uma fatia de malagueta e coração de frango frito

## SALADA FRIA **CHOBAN** 9,5€

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

## **AVELUK** 6,5€

Salada de Aveluk (azedada selvagem) com cebola, especiarias, romãs e nozes. Aveluk é um prato exclusivamente arménio

## SALADA COM BETERRABA E QUEIJO CASEIRO 12€

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

## SALADA DE BULGUR **TABULÉ** 8€

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

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

| 6,5€

Spass ou tanapur (do arménio tan – matzun diluído, apur – sopa) é um prato de gastronomia arménia, uma sopa, cuja base é um 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. Em algumas receitas dzavar é substituído por arroz.

O segundo ingrediente da sopa é matzun (iogurt arménio), 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 FEIJÃO

Sopa de feijão encarnado com alho e ervas aromáticas (salsa, coentros, manjeriço rôxo e outras)

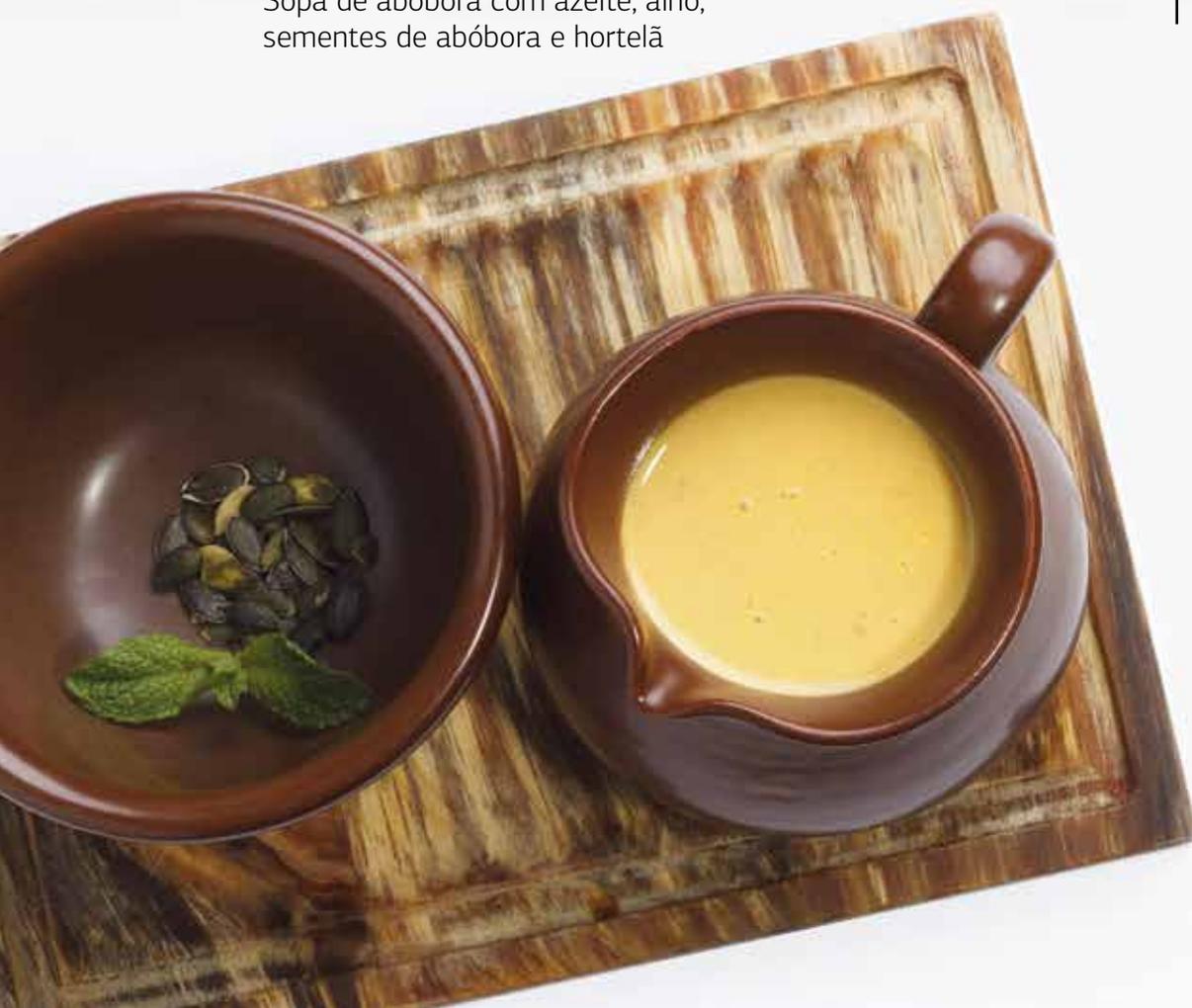
| 5,5€



## SOPA DE ABÓBORA

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

| 5€



**CREME DE GRÃO DE BICO  
COM COGUMELOS SILVESTRES**

| 6,5€



**CREME DE COGUMELOS**

| 6,5€



## **SALADA COM CORAÇÕES DE FRANGO**

Salada fresca de tomate, cebola roxa, romã, coentros com uma fatia de malagueta e coração de frango frito

| 9€



**CHOBAN**  
**SALADA FRIA**

| 9,5€

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

Choban é um pastor, que passa os seus dias, 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



## **AVELUK**

### **SALADA DE AZEDA SELVAGEM**

6,5€

Aveluk ou Azeda Selvagem é uma planta comum, mas é na Arménia onde o Aveluk é ativamente colhido, processado e usado como ingrediente na culinária tradicional.

Esta planta cresce nas regiões montanhosas da Arménia e tem um sabor azedo e ligeiramente amargo. Aveluk é normalmente colhido durante os meses de primavera e depois seco. As folhas frescas de aveluk são bastante amargas, por isso ninguém as come cruas. Porém, durante a secagem ocorre a fermentação, que altera agradavelmente o sabor.

As tranças de aveluk são tradicionalmente tecidas por mulheres arménias e podem ser muito longas, até quatro vezes a altura da mulher que as prepara. Após a trança, os fios são pendurados no local sombreado e com vento até secarem. Aveluk seco pode ser guardado por muito tempo e utilizado em pratos durante todo o ano. As receitas de preparo variam: saladas, salgados e sopas, pasteis e pratos quentes. Elogiado pelo seu sabor requintado e benefícios médicos notáveis, o Aveluk é muito popular na Arménia



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

| 12€

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



## TABULÉ

### SALADA DE BULGUR

8€

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



## CAVIAR DE BERINGELA

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

| 8€



# TAPAS ENTRADAS

## CAVIAR DE BERINGELA 8€

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

## QUEIJO E ERVAS AROMÁTICAS 7,5€

SALMÃO MARINADO 8,9€  
Lascas de salmão fresco marinado em sal com manteiga

ESTURJÃO FUMADO 13€  
Lascas de esturjão fumado e maturado no nosso forno

PERÚ EM MOLHO DE NOZES **SATSIVI** 9,5€  
Pedacinhos de peru preparados a baixa temperatura em molho de nozes com alho e especiarias. Serve-se frio

TÁBUA DE ENCHIDOS TRADICIONAIS 16,5€  
Lascas de peito de pato, língua de vitela, basturma, sudjuk

**ROLINHOS DE BERINGELA** 5,9€   
Tiras tenras de beringela assada com recheio de queijo cremoso e enroladas em pedaços do tamanho de um dedo. O recheio é uma saborosa mistura de queijo de iogurte escorrido, nozes trituradas, alho e coentros

MINI LEGUMES 6,5€   
Pimentos, beringela e cenoura grelhados no carvão com cogumelos

PATÉ DE GRÃO 6,5€   
Paté de grão de bico (puré), azeite, tomate seco e especiarias

**TNAKAN TTU** 6€   
Picles mistos caseiros, típicos armenios.  
Cove branca, cove-flor, cenoura, beterraba, pepino marinado (pode variar)

## QUEIJO E ERVAS AROMÁTICAS

7,5€



## SALMAO MARINADO

Lascas de salmão fresco marinado em sal com manteiga

8,9€



## **SATSIVI** **PERÚ EM MOLHO DE NOZES**

| 9,5€

Pedacinhos de Perú 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 um toque arménio



## TÁBUA DE ENCHIDOS TRADICIONAIS

16,5€

SUDJUK  
BASTURMA  
PEITO DE PATO  
LINGUA DE VACA

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 o 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



## ROLINHOS BERINGELA

Tiras tenras de beringela assada com recheio de queijo cremoso e enroladas em pedaços do tamanho de um dedo. O recheio é uma saborosa mistura de queijo de iogurte escorrido, nozes trituradas, alho e coentros

| 5,9€



## MINI LEGUMES

Pimentos, beringela e cenoura grelhados no carvão com cogumelos

| 6,5€





TAPAS ENTRADAS  
QUÉNTES

# TAPAS ENTRADAS QUENTES

**CAMARÃO EM ADJIKA 16€**

Camarão tigre em molho Adjika  
(tomate, pimentos vermelhos, malagueta, alho e especiarias)

**KHARISSÁ 8,9€**

Prato arménio muito especial, poderoso e histórico. Papa de trigo descascado e carne de frango

**ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA DOLMÁ**

20€/ MEIA DOSE 12€

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 11,5€**

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

**LEGUMES GRELHADOS HAMEST TATÝ 10,5€** 

Legumes grelhados no carvão (beringela, tomate, pimentos), posteriormente passados em manteiga ghee com cebola e salpicados com coentros, pode ser servido quente ou fria

**PATÉ DE GRÃO COM VEADO NA BRASA 13,5€**

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

**PATÉ DE GRÃO COM CAMARÃO 17€**

Camarão na brasa, sob paté de grão de bico (puré) com estragão, azeite picante e crocante parmesão

**GUISADO DE MIÚDOS TJVJIK 9,7€**

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

**SAQUINHOS DE MASSA RECHEADOS KHINKALI**

2,75€ UNIDADE

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

\*encomenda mínima – 3 unidades

## CAMARÃO EM ADJIKA

| 16€

Camarão tigre frito em molho Adjika (tomate, pimentos vermelhos, malagueta, alho e especiarias)



## KHARISSÁ

### PAPA DE TRIGO DESCASCADO E CARNE DE FRANGO

| 8,9€

Kharissá é uma papa de trigo descascado seco ou frito e triturado (Dzavar) e carne gordurosa, geralmente frango ou cordeiro, que é mexido e cozido ao fogo por várias horas, conferindo-lhe uma textura “cremosa” única. A carne fica quase invisível no prato, pois se dissolve durante as longas horas de cozedura.

A palavra arménia «kharissa» vem de «mexer» [harir sa]. Kharissa é tradicionalmente servido no dia de Páscoa e é considerado o prato nacional da Arménia.

As lendas cristãs arménias datam a origem da kharissa nos tempos de Grigor Lusavorich (Santo Gregório, o Iluminador), que converteu o rei Trdat III ao cristianismo no início do século IV. Diz a lenda que Grigor ordenou que o cordeiro fosse cozido em grandes panelas como um sacrifício para ser distribuído aos pobres. Quando ficou óbvio que havia gente demais para haver carne suficiente para todos, ele ordenou que acrescentasse trigo à carne e misturasse



## DOLMÁ

### ROLOS DE VITELÃO EM FOLHAS DE VIDEIRA

| 20€ / 12€

Dolmá é um dos maiores símbolos gastronómicos da Arménia. Um prato tradicional que remonta à antiguidade tem como recheio vitelão ou cordeiro picado com arroz.

Embrulhado em trouxinhas de folhas de videira, é servido com matsoun e alho, mas mesmo sem nada faz delícias com o sabor ímpar das folhas, cuja acidez confere uma textura 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



## **CHACAPULI**

### **BORREGO COM ERVAS AROMÁTICAS**

11,5€

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!



## HAMEST TATÝ

### LEGUMES GRELHADOS

Legumes grelhados no carvão (beringela, tomate, pimentos), posteriormente passados em manteiga ghee com cebola e salpicados com coentros. Pode ser comido quente ou frio

| 10,5€



## **PATÉ DE GRÃO**

**COM VEADO NA BRASA**

| 13,5€

## **COM CAMARÃO GRELHADO**

Pedaços de veado na brasa ou camarão grelhado, sob paté de grão de bico (puré) com tomate seco e azeite picante

| 17,0€



## TJVJIK

### GUISADO DE MIÚDOS

| 9,7€

Em arménio a palavra «tjvjik» significa «fígado». Tjvjik é feito de miúdezas 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.

Sub-produtos 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**

**2,75€** UND

MIN 3UND

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 GRELHADOS

## CARNE

**ENSOPADO DE VITELÃO KHASLAMA 19,5€**  
Carne de vitelão estufada nos próprios sucos com batatas, pimentos, tomate, cebola, salsa e coentros

**SOPA DE GRÃO DE BICO PUTUKH 21€**  
MEIA-DOSE 12€  
Ensopado de cordeiro com grão de bico, batata, cebola e tomate servido em tacho de barro, coberto com crosta de pão

**BORREGO COM TRIGO FARRO**  
39,5€ / MEIA DOSE 22,5€  
Coração de alcatra de cordeiro cuidadosamente selecionado e marinado com especiarias e ervas por 24 a 36 horas, posteriormente cozido a baixa temperatura por 2 horas (tecnologia sous vide).  
Servido com Adjar (trigo farro) e cogumelos

**BORREGO COM LEGUMES E LAVASH KHURDJIN 22€**  
Borrego corado e assado no forno em trouxa de lavash com legumes estufados em cerveja  
opção **vitelão** 21€

**STEAK DE VEADO 22,5€**  
Lombo de Veado com funcho, «palha» de alho-porro e raiz-forte cremosa

## PEIXE

**ENSOPADO KCHUCH 21€**  
Sopa rica de peixe com pimentos e batatas, servida num tacho de barro

**ROBALO 17€**  
Filete de robalo sem espinhas, com puré de batata roxa, molho de cenoura e gengibre, tomate e salsa

**VIEIRAS E CAMARÃO 18,5€**  
Um petisco leve composto por vieira na concha e camarão grelhado

**FRUTOS DO MAR 66€**  
SET para 3-4 pessoas: robalo, camarão, vieiras, lyulya-khabab de camarão com estragão

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

| 19,5€

Khashlama, um dos mais antigos pratos arménios com significado ritual, era utilizado para curar as constipações e o 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

| 21€

#### MEIA-DOSE 12 €

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 de bico e legumes suculentos. Tudo isso é servido numa pequena caçoila coberta com um pão achatado



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

opção **Vitelão 21€**

| 22€

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



## BORREGO COM TRIGO FARRO

meia dose **22,5€**

Coração de alcatra de cordeiro cuidadosamente selecionado, marinado com especiarias e ervas durante 24 - 36 horas e posteriormente cozido a baixa temperatura por 2 horas (tecnologia sous vide). Servido com Adjar (trigo farro) e cogumelos.

Este prato tornou-se conhecido graças à antiga tradição arménia durante a preparação do lavash (pão arménio) para o inverno, quando todos os aldeões se reuniam para festejar. Enquanto o tonir ainda estava quente, penduravam uma carcaça inteira de cordeiro pré-marinada no tonir e deixavam lá a noite toda

| 39,5€



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

| 21€

Ensopado rico de peixe com pimentos e batata, servido num tacho de barro.

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



## FRUTOS DO MAR

| 66€

### ROBALO, CAMARÃO, VIEIRAS, LYULYA-KHABAB 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 do 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.



## VIEIRAS E CAMARÃO

Um petisco leve composto por vieira na concha e camarão grelhado

| 18,5€



## ROBALO

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

| 17€

## STEAK DE VEADO

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

| 22,5€





  
ararate

ESPETADAS KHABAB

# ESPETADAS

## GRELHADOS NO CARVÃO

KHOROATS DE VITELÃO 19,5 €

KHOROATS DE BORREGO 21 €

KHOROATS COSTELETAS DE BORREGO 26 €

KHOROATS DE PORCO 17€

KHOROATS DE ESTURJÃO 24 €

KHOROATS DE SALMÃO 17 €

KHABAB DE CARNE PICADA FRANGO 16 €

KHABAB DE CARNE PICADA BORREGO 17 €

KHABAB CAMARÃO 17,5€

### SET DE 4 ESPETADAS A ESCOLHA

I (VITELÃO, PORCO, KHABAB FRANGO E KHABAB BORREGO)  
69 €

II (VITELÃO, BORREGO, COSTELETAS DE BORREGO, COGUMELOS)  
72 €

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

### LEGUMES GRELHADOS

TOMATE, BERINGELA, PIMENTOS 11€ 

ESPETADA DE COGUMELOS 8€ 

\*não inclui guarnição

### GUARNIÇÃO ADICIONAL

SALADA FRIA 5€

BATATA ASSADA 5€

MOLHOS (IOGURT OU TOMATE) 1,5€

MOLHO TKEMALI 2,5€

MOLHO ADJIKA (150 G) 5€

## **KHOROVATS (SHASHLIK)**

### **ESPETADAS DE CARNE A ESCOLHA**

(foto - SET 1 e 2)

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





## **LYULYA-KHABAB**

### **ESPETADAS DE CARNE PICADA**

(BORREGO, FRANGO OU CAMARÃO)

Kebab (ou Lyulya-khabab) 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-khabab 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

Legumes grelhados (tomate, pimento, beringela)

Espetada de cogumelos no carvão

Espetada de batata no carvão



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

## DOCE DA CASA



# SOBREMESAS

## **ECLER 6€**

Bolinhos de massa açucarada, conhecida como choux, recheados com creme ao gosto do Chef

## **GATA 7€**

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

## **BOLO DE MEL 6€**

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

## **PASTEL PAKHLAVA 7€**

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

## **POKHINDZ 7,5€**

Farinha de trigo moída e levemente torrada combinada com xarope de fruta. Servido com bola de gelado caseiro

## **TARTE DE MERENGUE 6€**

Torta de merengue com creme ao gosto do Chef

## **PÊRA ASSADA 8€**

com canela e gelado praliné caseiro

## **GELADO CASEIRO BOLA 3€**

limão-hortelã, praliné e outros sabores

## **DOCE DA CASA 8€**

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

## **TRILOGÍA DE SABORES 7€**

Bolo de Mel, Pakhlava e Ecler

## **COMPOTAS CASEIRAS 5,5€**

Alperce, nozes e cereja branca

## **CHAS DE ERVAS**

BOULE DE CHÁ 5.5 €

## ECLER

Esta sobremesa francesa há muito que se “naturalizou” na Arménia e é uma das presenças assíduas em qualquer celebração.

Bolinhos de massa açucarada, conhecida como choux, recheados com creme ao gosto do Chef

| 6€



## BOLO DE MEL

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

6€



## PAKHLAVA

| 7€

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

7€



## POKHINDZ

Pokhindz é uma antiga sobremesa tradicional da culinária armênia que traz para muitos armênios lembranças da infância.

Em uma frigideira, pokhindz – farinha de trigo moída e levemente torrada - é combinada com manteiga e líquido açucarado (xarope de amora Doshab ou qualquer xarope de fruta ou simplesmente mel misturado com água). Depois a mistura espessa é moldada em qualquer formato e consumida fria.

A nossa versão desta sobremesa sem cozedura é chamada Kolondrak (que se traduz como “bola de neve” do dialeto Artsakh) e apresenta uma consistência suave de pokhindz e xarope doce. Servido com bola de gelado caseiro

| 7,5€



## PÊRA ASSADA

Pêra assada em vinho branco com canela e gelado praliné caseiro

| 8€



## TARTE DE MERENGUE

Torta de merengue com creme ao gosto do Chef

| 6€



## TRILOGÍA

Bolo de mel, ecler e pakhlava

7€



## CHÁS E CAFÉS

**CHÁS DE ERVAS (ARMÉNIA) 5.50 €**

boule 0,75 Lt

**CHÁS (preto com sabores, ervas aromáticas) 5,50€**

boule 0,75 Lt

**CAFÉ ARARATE 5€**

100% Arábico

