



## ΟΡΕΚΤΙΚΑ - APPETIZERS - ANTIPASTI

Ελιές με φέτα ΠΟΠ και κρίταμο

*Olives with feta cheese and rock samphire*

*Olive con formaggio feta DOC e kritamo (erba marittima)*

Τζατζίκι

*Tzatziki (yogurt, cucumber, garlic spread)*

*Tzatziki (salsa di yogurt con cetriolo, aglio e aceto)*

Χούμους

*Humus*

*Humus*

Φάβα

*Split peas*

*Fava (impasto del piselli spezzati)*

Τυροκαυτερή

*Spicy cheese spread*

*Tirokafteri (salsa di formaggi piccante)*

Σκορδαλιά παντζαριού με ψίχα αμυγδάλου

*Beatroot garlic spread with ground almond*

*Scordalia (agliata di barbabietole con mandorle macinate)*

Παραδοσιακό τσαϊτι Λακωνίας με πετιμέζι και σουσάμι

*Local pie with greens, pezyme and sesame*

*Tsaiti (impasto di farina ripieno) con erbe aromatiche, melassa e semi di sesamo*

Σαγανάκι με γλυκό ντοματίνι, αρωματισμένο με φύλλα αρμπαρόριζας

*Fried cheese with sweet cherry tomatoes and apple geranium leaves*

*Saganaki (formaggio salato fritto) con pomodorini e foglie di geranio mela*

Πατάτες τηγανητές

*French fries*

*Patate fritte*

Καλαμάρι τηγανητό με sweet chili sauce

*Fried squid (calamari) with sweet chili sauce*

*Calamari fritti con salsa di peperoncino dolce*

Τριλογία vege κεφτέδες (ρεβιθιού - ντομάτας - κολοκυθιού) με sauce ταρτάρ

*Vegie balls (chickpeas-tomato-zucchini) with tartar sauce*

*Trilogia veget. di polpette (di ceci - pomodoro-zucchine) con salsa tartara*

Στικς τηγανητά μελιτζάνας - κολοκυθιού με sauce ταρτάρ

*Fried eggplant and zucchini sticks with tartar sauce*

*Bastoncini fritti di melanzane e zucchine con salsa tartara*



## ΟΡΕΚΤΙΚΑ - APPETIZERS - ANTIPASTI

Χταπόδι σχάρας (2 πλοκάμια) με λαδορίγανη

*Grilled octopus (2 tentacles) with olive oil and oregano*

*Polpo alla griglia (2 tentacoli) con olio e origano*

Χταπόδι σχάρας με μους παντζαριού και μελάνι σουπιάς

*Grilled octopus with beatroot mousse and cuttlefish ink*

*Polpo alla griglia con mousse di barbabietole e inchiostro di seppia*

Σαγανάκι γαρίδας με φρέσκια σάλτσα κόκκινη και ΠΟΠ τρίμμα φέτα

*Shrimp saganaki with feta cheese in red sauce*

*Gamberi in padella con succo fresco di pomodoro e fomaggio feta DOC*

Μύδια αχνιστά με αρωματικά βότανα

*Steamed mussels with aromatic herbs*

*Cozze al vapore con erbe aromatiche*

Γαύρος μαρινάτος

*Marinated anchovies*

*Carpine marinato*

## ΣΑΛΑΤΕΣ - SALADS - INSALATE

Χωριάτικη:

*Ντομάτα, κρεμμύδι, πιπεριά, κάπαρη, ελιές, αγγούρι, κρίταμος, φέτα*

*Greek Salad:*

*Tomato, onion, pepper, cappers, olives, cucumber, rock samphire, feta*

*Choriatiki: pomodoro, cipolla, peperone, capperi, olive, cetriolo, kritamo, feta*

Λακωνία:

*Χρωματιστή φρέσκια σαλάτα, ντοματίνι, κατσικίσιο τυρί, φρέσκο κρεμμύδι, κάπαρη, λαλάγγια, πούδρα καπνιστού χοιρινού, βινεγκρέτ βαλσάμικο και μέλι*

*Lakonia Salad:*

*Colorful salad, cherry tomato, goat cheese, fresh spring onion, cappers, lalagia (local fried dough), smoked pork dust, balsamic vinaigrette and honey*

*Lakonia: Insalata colorata, pomodorini, formaggio di capra, cipollina fresca, capperi, fritella tradizionale, maiale affumicato, vinaigrette balsamico e miele*

Κοτόπουλο:

*Πράσινη mix σαλάτα, κρουτόν, ντοματίνι, φλέικς παρμεζάνας και βινεγκρέτ μουστάρδα - μέλι*

*Chicken Salad:*

*Green mixed salad, crouton, cherry tomato, parmesan flakes and honey-mustard vinaigrette*

*Pollo: Insalata verde mista, crostini, pomodorini, flocchi di parmigiano e vinaigrette mostarda - miele*

Vegetarian:

*Πράσινη mix σαλάτα, λαχανικά σχάρας, ντοματίνι, κρουτόν, φρέσκο κρεμμύδι, βινεγκρέτ καπνιστής πιπεριάς Φλωρίνης, κρέμα βαλσάμικο και σουσάμι*

*Vegetarian Salad:*

*Green salad mix, grilled vegetables, cherry tomatoes, croutons, fresh spring onion, roasted red pepper vinaigrette, balsamic cream and sesame seeds*

*Vegetarian: Insalata verde mista, verdure alla griglia, pomodorini, crostini, cipollina fresca, vinaigrette di peperone affumicato, crema di balsamico e sesamo*



## ΣΑΛΑΤΕΣ - SALADS - INSALATE

Ταμπουλέ:

φακής με κινόα, αντζούγια, φρέσκα λαχανικά, αρωματικά βότανα, λάδι σουπιάς

*Tamproule Salad:*

*lentil with quinoa, anchovies, fresh cut vegetables, aromatic herbs, cuttlefish oil*

*Taboulet di lenticchie con kinoa, acciughe, verdure fresche, erbe aromatiche, olio di seppia*

Χόρτα εποχής

*Boiled seasonal greens*

*Verdura di stagione bollita*

Sea Side Cervi Σαλάτα:

Καπνιστός σολομός, ραπανάκι, σουρίμι, αβοκάντο, γαριδάκι αποφλοιωμένο, ντοματίνι, mix αρωματικά βότανα, τσιπς ρυζιού και βινεγκρέτ ούζου

*Sea Side Cervi Salad:*

*Smoked salmon, radish, sourimi, avocado, peeled baby shrimp, cherry tomatoes, aromatic herb mix, rice chips and ouzo vinaigrette*

*Sea Side Cervi: salmone affumicato, ravanello, sourimi, avocado, gamberetti sgusciati, erbe aromatiche, fiocchi di riso e vinaigrette di ouzo( grappa)*

Ντάκος:

Φέτα τρίμμα, ελιές, κρεμμύδι, ντομάτα

*Dakos Salad:*

*Fried bread with feta cheese, olives, onion, tomato*

*Dakos:*

*Fetta biscottata con formaggio fetta, olive, cipolla, pomodoro*

## ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ - HOME MADE MEALS - PIATTI FATTI A CASA

ΚΑΡΒΕΛΑΚΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ ΧΟΙΡΙΝΟ

με τρικόλορε πιπεριές, κεφαλογραβιέρα και δεντρολίβανο

*STUFFED BREAD ROLL WITH PORK*

*with 3 color peppers, salted yellow cheese and rosemary*

*KARVELAKI KLEFTIKO panino ripieno con maiale, peperoni tricolori, formaggio giallo salato e rosmarino*

ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΦΛΩΡΙΝΗΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ,

λαχανικά εποχής, σύκο, κάσιους, αρωματικά βότανα, φρέσκια κόκκινη σάλτσα, κρέμα βαλσάμικο και πατάτες φούρνου

*STUFFED RED LONG PEPPERS,*

*seasonal vegetables, fig, cashew nuts, aromatic herbs, fresh red sauce, balsamic vinegar cream, served with oven baked potatoes*

*PEPERONI LUNGI RIPIENI, verdura di stagione, fico, noci di acagi, erbe aromatiche, succo di pomodoro fresco, crema aceto balsamico, servito con patate al forno*

ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΦΟΥΡΝΟΥ

με πατάτες φούρνου

*OVEN BAKED BURGERS*

*served with oven baked potatoes*

*HAMBURGER AL FORNO servito con patate al forno*

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

κιμάς μόσχου, μελιτζάνα, πατάτα, μπεσαμέλ

*MOUSAKAS*

*minced beef meat, eggplant, potatoes and bechamel sauce*

*MOUSAKAS macinato di manzo, melanzana, patata, besciamella*



## ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ - HOME MADE MEALS - PIATTI FATTI A CASA

### ΜΟΥΣΑΚΑΣ VEGE

μανιτάρια, κολοκύθι, μελιτζάνα, πατάτα, μπεσαμέλ

### VEGIE MOUSAKAS

mushrooms, zucchini, eggplants, potatoes, bechamel sauce

MOUSAKAS VEGETARIANO *funghi, zucchini, melanzane, patate, besciamella*

### ΜΠΟΛΟΝΕΖ ΦΟΥΡΝΟΥ

πέννες, κιμάς μόσχου, μείγμα τυριών

### OVEN BAKED PASTA BOLOGNEZ

pennes, minced veal, cheese mix

PENNE ALLA BOLOGNESE *al forno, macinato di manzo, formaggi misti*

### ΑΡΝΙ ΚΟΤΣΙ

με σάλτσα δεντρολίβανο, πατάτες φούρνου ή πουρέ γλυκοπατάτας

### LAMB SHANK

with rosemary sauce, oven baked potatoes or mash sweet potato

COSCIOTTO DI AGNELLO *con salsa di rosmarino servito con patate al forno o purè di patata dolce*

### ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΦΟΥΡΝΟΥ

με πατάτες φούρνου

### OVEN BAKED CHICKEN

served with oven backed potatoes

POLLO AL FORNO *servito con patate al forno*

### ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΟΣΧΟΥ

με λιγκουίνι ή πατάτες

### VEAL IN RED SAUCE

served with linguini or potatoes

MANZO AL SUCCO DI POMODORO *servito con linguine o patate*

## ZYMAPIKA & PIZOTA - PASTA & RISOTTOS - PASTA & RISOTTO

### Γαριδομακαρονάδα:

Λιγκουίνι με φρέσκια κόκκινη σάλτσα, αρωματικά βότανα, τριχόχρωμο πιπεριά, φινόκιο

### Shrimp pasta:

Linguini with fresh red sauce, aromatic herbs, 3 colored peppers, finocchio

Linguine con gamberi: *succo di pomodoro fresco, erbe aromatiche, peperoni tricolori, finocchio*

### Αστακομακαρονάδα:

Λιγκουίνι με φρέσκια κόκκινη σάλτσα, αρωματικά βότανα, φινόκιο (για 2 άτομα, 1kg αστακός)

### Lobster pasta:

Linguini with fresh red sauce, aromatic herbs, finocchio (serving for 2, 1kg lobster)

Linguine con aragosta: *succo di pomodoro fresco, erbe aromatiche, peperoni tricolori, finocchio (servito per 2, 1kg aragosta)*



## ZYMAPIKA & PIZOTA - PASTA & RISOTTOS - PASTA & RISOTTO

### Θαλασσινών:

Ταλιατέλες από μελάνι σουπιάς, καλαμάρι, γαρίδα, μύδια, φρέσκια κόκκινη σάλτσα

### Sea food pasta:

Taliatelle of cuttlefish ink, squid, shrimp, mussels, fresh red sauce

Marinara: Taliatelle al inchiostro di seppia, calamari, gamberi, cozze, succo di pomodoro fresco

### Παπαρδέλες Κοτόπουλο:

Φυστικοβούτυρο, μανιτάρι, κώμα προσούτο, κρέμα γάλακτος, παρμεζάνα

### Chicken papardelle:

Peanut butter, mushroom, prochiuto dust, heavy cream, parmesan

Papardelle al pollo: burro di arachidi, funghi, prosciutto, panna, parmigiano

Μεσογειακή: Λιγκουίни, λαχανικά σχάρας, φρέσκια κόκκινη σάλτσα, τρίμμα φέτα ΠΟΠ, κρέμα βαλσάμικο πορτοκάλι, αρωματικά βότανα

Mediterranean Vegan: Linguine, grilled vegetables, fresh red sauce, crushed feta cheese, orange balsamic cream, aromatic herbs

Mediterranean Vegetariana: Linguine, verdura grigliata, succo di pomodoro fresco, formaggio feta, crema aceto balsamico, arancia, erbe aromatiche

### Νάπολι:

Φρέσκια κόκκινη σάλτσα

### Napoli pasta:

Fresh made red sauce

Napoletana: Succo di pomodoro fresco

Ριζότο μανιταριών: λάδι τρούφας, μερλό κόκκινο, παρμεζάνα, κρέμα βαλσάμικο

Mushroom risotto: truffle oil, red merlot wine, parmesan, balsamic cream

Risotto ai funghi: olio di tartufo, vino merlot rosso, parmigiano, crema aceto balsamico

### Ριζότο Σουπιάς:

φινόκιο, αρωματικά βότανα, φύτρες σκόρδου, ντοματίνι, τριχολόρε πιπεριά

### Risotto Cuttlefish:

finocchio, aromatic herbs, garlic sprouts, cherry tomato, 3 color peppers

Risotto di seppia: finocchio, erbe aromatiche, aglio, pomodorini, peperoni tricolori

### Ριζότο Κοτόπουλο:

κάρυ, κουρκουμάς, τριχολόρε πιπεριά, ντοματίνι, παρμεζάνα, αρωματικά βότανα

### Risotto Chicken:

kary, turmeric, 3 color peppers, cherry tomato, parmesan, aromatic herbs

Risotto al pollo: kary, curcuma, peperoni tricolori, pomodorini, parmigiano, erbe aromatiche



## ΨΗΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ - GRILLED MEAT - CARNE ALLA GRIGLIA

Χοιρινή σπαλομπριζόλα με side σαλάτα και πατάτες κάντρι

*Pork steak served with side salad and country style potatoes*

*Braciola di suino con insalata side e patate country*

Σταβλίσια βοδινή μπριζόλα με side σαλάτα και πατάτες κάντρι

*Veal steak served with side salad and country style potatoes*

*Costata bovina con insalata side e patate country*

Φιλέτο κοτόπουλο με side σαλάτα και πατάτες κάντρι

*Chicken fillet served with side salad and country style potatoes*

*Filetto di pollo con insalata side e patate country*

Φιλέτο ψαρονέφρι με side σαλάτα και πατάτες κάντρι

*Pork tenderloin served with side salad and country style potatoes*

*Filetto di suino con insalata side e patate country*

Χειροποίητο σουβλάκι κοτόπουλο με πατάτες κάντρι, side salad και πιτάκια

*Hand made Chicken Souvlaki*

*served with country style potatoes, side salad and pita bread*

*Souvlaki di pollo preparato a mano con patate country, insalata side e pezzetti di pita greca*

Χειροποίητο σουβλάκι χοιρινό με πατάτες κάντρι, side salad και πιτάκια

*Hand Made Pork Souvlaki*

*served with country style potatoes, side salad and pita bread*

*Souvlaki di suino preparato a mano con patate country, insalata side e pezzetti di pita greca*

*Burger*

*με μοσχαρίσιο φρέσκο κιμά, μαρούλι, κέτσαπ, μουστάρδα, καραμελωμένα κρεμμύδια, τσένταρ τυρί, τουρσί*

*Burger*

*with fresh cut minced beef, lettuce, ketchup, mustard, carameled onion, cheddar cheese, pickle*

*Burger con macinato di manzo ,lattuga, ketchup,mostarda,cipolle caramellate, formaggio cheddar, sottaceti*

## ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ - GRILLED SEAFOOD - FRUTTA DI MARE ALLA GRIGLIA

Σαρδέλα σχάρας, μους ταραμά, κονφί ντοματίνι, εσαλότ κρεμμυδάκι και αρωματικό λάδι βοτάνων

*Grilled sardines, mousse of preserved fish roe, pulp of cherry tomatoes, esalot spring onion and aromatic herb oil*

*Sardine alla griglia, mousse di uova di pesce, polpa di pomodorini dolce, cipolline esalot e olio aromatico di erbe*

Θράψαλο σχάρας, μους φέτας, side σαλάτα

*Grilled kraken squid, cheese feta mousse, side salad*

*Calamare grande alla griglia, mousse di formaggio feta, insalata side*

Γαρίδες σχάρας, side ταμποulé φακής με κινόα

*Grilled shrimp, side taboulet lentil with kinoa*

*Gamberi alla griglia, side taboulet di lenticchie con kinoa*



## ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ - GRILLED SEAFOOD - FRUTTA DI MARE ALLA GRIGLIA

Λαβράκι φωλιά με μους παντζαριού και πράσινη σαλάτα με αρωματικά βότανα

*Sea bass nest with beatroot mousse and green salad with aromatic herbs*

*Spigola nido con mousse di barbabietole e insalata verde con erbe aromatiche*

Τσιπούρα σχάρας με χόρτα εποχής και βραστές πατάτες

*Sea bream with boiled season greens and boiled potatoes*

*Orate alla griglia con verdura di stagione bollita e patate bollite*

Αστακός σχάρας με μους παντζαριού και side σαλάτα

*Grilled lobster with beatroot mousse and side salad*

*Aragosta alla griglia con mousse di barbabietole e insalata side*

Ψάρια ημέρας με το κιλό

*Fish of the day, by kilo*

*Pesce di giornata al chilo prezzo*

## ΓΛΥΚΑ -SWEETS - DOLCI

Ρωτήστε για τα γλυκά ημέρας

*Ask us about our daily sweets*

*Chiedici per il dolce del giorno*

Μπακλαβά

*Baklava*

Μιλφέιγ

*Milfg*

*Millefoglie*

Καρυδόπιτα με σοκολάτα

*Walnut pie with chocolate*

*Torta ai noci con cioccolato*

Κρέμα λεμόνι με μπισκότο

*Lemon cream with cookies*

*Crema al limone con biscotto*

Προφιτερόλ

*Profiterol*

*Profiterolle*

Σουφλέ σοκολάτας

*Chocolate souffle*

*Soufflé di cioccolato*

Εκμέκ σε ποτήρι

*Ekmek in a glass*

*Ekmek al bicchiere*

Μους σοκολάτας με σκόνη σοκολάτας

*Chocolate mousse with chocolate dust*

*Mousse al cioccolato*

Πορτοκαλόπιτα με σοκολάτα γκανάζ

*Orange pie with chocolate ganaz*

*Torta d'arancio con cioccolato ganase*



## ΛΙΚΕΡ - LIQUEUR - LIQUORE

Λεμοντσέλο  
*Lemoncello*

Μαστίχα  
*Mastic*  
*Mastice*

Γκράπα  
*Grappa*

Κανέλλα (τεντούρα)  
*Cinnamon*  
*Cannella*

## ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ - REFRESHMENTS - BEVANDE

Coca Cola  
*(Light, Zero, Stevia)*

*Sprite*

Πορτοκαλάδα  
*Orangeade*  
*Aranciata*

Πορτοκαλάδα χωρίς ανθρακικό  
*Orangeade non carbonated*  
*Aranciata non gassata*

Λεμονίτα  
*Lemonade*  
*Limonata*

Ανθρακούχο Νερό  
*Sparkling Water*  
*Acua gassata*

Σόδα  
*Soda*

Τόνικ  
*Tonic*

Εμφιαλωμένο Νερό <i>Bottled Water</i> <i>Aqua imbottigliata</i>	0,5lt.....	1lt.....	1,5lt.....
---	------------	----------	------------

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΜΕΝΟΥ: ΗΡΩ ΣΩΤΗΡΙΟΥ

Επίλεκτο μέλος της Λέσχης Αρχιμαγείρων Ελλάδος

Παρακαλούμε ενημερώστε μας για τυχόν αλλεργίες σας.

Στις αναγραφόμενες τιμές συμπεριλαμβάνονται όλες οι νόμιμες επιβαρύνσεις και οι τιμές μπορούν να διαφοροποιηθούν χωρίς προηγούμενη ανακοίνωση. Κάθε νέα εκτύπωση του εντύπου ακυρώνει την προηγούμενη

Αγορανομικός Υπεύθυνος: Χαράλαμπος Χαραλαμπάκος