

# ΨΩΜΙ & ΑΛΑΤΙ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

## M E N U

### ΣΑΛΑΤΕΣ & ΚΡΥΑ ΠΙΑΤΑ

|                                                                                                                              |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>ΑΝΑΜΕΙΚΤΗ</b>   μαριναρισμένα σαλατικά & λαχανικά, βινεγκρέτ μέλι - μουστάρδα                                             | 7.00€   |
| <b>ΝΤΟΜΑΤΙΝΙΑ</b>   σαλάτα με ντοματίνια, τριμμένο παξιμάδι, ξινομυζήθρα, ρίγανη, βασιλικό                                   | 9.00 €  |
| <b>ΑΛΜΥΡΑ</b>   σαλάτα με αλμύρα, κολοκύθι, φασολάκια, ντοματίνια, φέτα και δυόσμο                                           | 8.00 €  |
| <b>ΠΑΤΖΑΡΟΣΑΛΑΤΑ</b>   γιαούρτι, πράσινο μήλο, καρύδια και μάραθο                                                            | 7.00 €  |
| <b>ΜΥΛΟΚΟΠΙ ΜΑΡΙΝΑΤΟ</b>   φιλέτο μυλοκόπι μαριναρισμένο με εσπεριδοειδή και τσίλι, σπιτικά πικλαρισμένα λαχανικά και μάραθο | 13.50 € |
| <b>ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΓΑΡΙΔΟΣΑΛΑΤΑ</b>   χωριάτικο ψωμί, γαριδοσαλάτα με μαγιονέζα αρωματισμένη με τσορίθο, ρόκα                     | 11.50€  |
| <b>ΤΑΡΑΜΑΣ</b>   ντιπ λευκού ταραμά με κάρπαρη και φρέσκο κρεμμύδι - κρουτόν                                                 | 5.00 €  |
| <b>ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ</b>   μελιτζανοσαλάτα, μπαλσάμικο, φέτα, καρύδια και βασιλικό-κρουτόν                                     | 5.00€   |
| <b>ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΝΤΙΠ</b>   φρέσκο κόλιανδρο, γιαούρτι - κρουτόν                                                                  | 6.00 €  |
| <b>ΦΑΒΑ</b>   πικάντικη ψητή ντομάτα, καραμελωμένα κρεμμύδια, κάρπαρη - κρουτόν                                              | 5.00 €  |

### ΖΕΣΤΑ ΠΙΑΤΑ

|                                                                                                                         |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ</b>   καπνιστή πάπρικα & ντιπ λευκής τρούφας                                                        | 6.50 €                       |
| <b>ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΑΥΓΑ</b>   σαλάμι Λευκάδος, κρέμα παρμεζάνας, τηγανητές πατάτες «άχυρο»                                   | 7.00 €                       |
| <b>ΠΙΤΑΚΙ</b>   τυλιχτό με κοτόπουλο μαριναρισμένο με μπαχαρικά και σάλτσα γιαουρτιού -2 τμχ.                           | 5.00 €                       |
| <b>ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΤΗΓΑΝΙΑ</b>   χοιρινό, τεριγιάκι & ντιπ με γιαούρτι, τσίλι και αγγούρι τουρσί                              | 7.00 €                       |
| <b>ΜΑΝΟΥΡΙ</b>   πανέ με πάνκο- σουσάμι & πικάντικη γλυκόξινη σάλτσα με σταφίδες                                        | 6.50 €                       |
| <b>ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ ΜΕ ΚΕΦΤΕΔΕΣ</b>   λιγκουίни με κοκκινιστούς κεφτέδες, βασιλικό & παρμεζάνα                                 | 10.00 €                      |
| <b>ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΠΕΣΤΟ</b><br>- πέστο βασιλικού και ψητά ντοματίνια<br>- με στήθος κοτόπουλου<br>- με γαρίδες και καλαμάρια | 9.00 €<br>11.00 €<br>14.50 € |
| <b>ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΛΑΙΜΟΥ</b>   σοτέ, σαλάτα από ρεβύθια και φασολάκια, σάλτσα τσίλι & λάιμ                                    | 11.50 €                      |

### ΖΕΣΤΑ ΠΙΑΤΑ

|                                                                                                               |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>«TANDOORI»</b>   μαριναρισμένο με μπόλικα μπαχαρικά, quinoa & γιαούρτι                                     | 10.00 € |
| <b>ΜΠΙΦΤΕΚΙ ΓΑΛΟΠΟΥΛΑΣ</b>   σαλάτα quinoa & λεμονάτη σάλτσα                                                  | 9.50 €  |
| <b>ΜΠΙΦΤΕΚΙ «ΣΠΙΤΙΚΟ»</b>   τραγανές πατάτες, coleslaw & λεμονάτη σάλτσα                                      | 9.50 €  |
| <b>ΚΑΛΑΜΑΡΙ</b>   τραγανή κρούστα από πάνκο και δύο ντιπ ταραμά - κάρπαρη & τομάτα -τσίλι                     | 9.50 €  |
| <b>ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ &amp; QUINOA</b>   στήθος στη σχάρα, σαλάτα quinoa, σάλτσα μέλι - μουστάρδα                      | 11.00 € |
| <b>ΣΟΛΟΜΟΣ</b>   φιλέτο στον φούρνο, quinoa, σαλάτα με φασολάκια και αλμύρα, σάλτσα με τσίλι & λάιμ           | 16.00 € |
| <b>ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ</b>   σιγό - μαγειρεμένο μοσχάρι, μελιτζάνες με ντομάτα, κρέμα γιαουρτιού και ψητή φέτα | 14.00 € |
| <b>PICANHA</b>   Black Angus Αυστραλίας (200 γρ.), κομμένο σε λεπτές φέτες & τραγανές πατάτες                 | 18.50 € |

### BURGERS

|                                                                                                                                                     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>CLASSIC CHEESE</b>   Αμερικάνικο black angus, τυρί τσένταρ, σάλτσα με μπέικον, φρέσκια ντομάτα & σπιτική πίκλα αγγούρι                           | 13.00 € |
| <b>ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ &amp; ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ</b>   Αμερικάνικο black angus, μανιτάρια, κατσικίσιο τυρί, καραμελωμένα κρεμμύδια, μαγιονέζα τρούφας & παρμεζάνα | 15.00 € |
| <b>ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ</b>   ζουμερό μπιφτέκι γαλοπούλας, γκουσακαμόλε, τυρί τσένταρ, pico de gallo                                                           | 12.50 € |
| Όλα τα Burgers σερβίρονται με τραγανές πατάτες και πράσινη σαλάτα                                                                                   |         |

### ΓΛΥΚΑ

|                                                                                                                         |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <b>ΑΦΡΑΤΗ ΚΡΕΜΑ</b>   κρέμα με μπαχαρικά, μαριναρισμένα φρούτα εποχής, τριμμένο μπισκότο βρώμης, καβουρδισμένα αμύγδαλα | 6.50 € |
| <b>ΤΑΡΤΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ</b>   τάρτα με γέμιση από γκανάζ σοκολάτας και βάση από μπισκότο βουτύρου, παγωτό                    | 8.00 € |
| <b>ΣΠΙΤΙΚΑ ΠΑΓΩΤΑ &amp; ΣΟΡΜΠΕ</b> 1 μπάλα - 2.50 €                                                                     |        |

### ΨΩΜΙ & ΑΛΑΤΙ

|                                    |                   |
|------------------------------------|-------------------|
| ψημένο ψωμί με αλάτι και ελαιόλαδο | το άτομο - 1.50 € |
|------------------------------------|-------------------|

ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΩΤΩΝ 8, 15232 ΧΑΛΑΝΔΡΙ - ΤΗΛ.: +30 210 68 48 178, FAX: +30 210 68 48 802

website: [www.yiannislucacos.gr](http://www.yiannislucacos.gr) | facebook: Chef Γιάννης Λουκάκος | instagram: [yiannislucacos](https://www.instagram.com/yiannislucacos) | e-mail: [info@psomialati.gr](mailto:info@psomialati.gr)

Αγορ. Υπεύθ.: Λουκάκος Παναγιώτης. Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους νόμιμους φόρους. Το κατάστημα διαθέτει έντυπα δελτία για τη διατύπωση οποιασδήποτε διαμαρτυρίας. Το λάδι στα τηγανητά είναι πλιέλαιο, το φρέσκο λάδι αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Καλαμάρια κατεψυγμένα

# ΨΟΜΙ & ΑΛΑΤΙ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

## M E N U

### SALADS & COLD DISHES

|                                                                                      |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>MIXED SALAD</b>   marinated vegetables and honey – mustard vinaigrette            | 7.00€   |
| <b>TOMATO SALAD</b>   cherry tomatoes, paximadi, fresh cheese, oregano, basil        | 9.00 €  |
| <b>ALMIRA GREENS</b>   zucchini, green beans, cherry tomatoes, feta and mint         | 8.00 €  |
| <b>BEET SALAD</b>   yoghurt, green apple, walnuts and fennel                         | 7.00 €  |
| <b>MARINATED SEA BASS</b>   ceviche style with citrus and lime, pickled vegetables   | 13.50 € |
| <b>SHRIMP SALAD BRUSCHETTA</b>   country bread, chorizo mayonnaise, arugula          | 11.50 € |
| <b>TARAMA DIP</b>   carp row dip, capers, green onions - crouton                     | 5.00 €  |
| <b>MELITZANOSALATA</b>   eggplant dip, balsamic vinegar, walnuts and basil – crouton | 5.00€   |
| <b>AVOCADO DIP</b>   fresh cilantro, yoghurt - crouton                               | 6.00 €  |
| <b>FAVA</b>   spicy tomato, capers and caramelized onions - crouton                  | 5.00 €  |

### HOT DISHES

|                                                                                                     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>CRISPY POTATOES</b>   crispy potatoes with truffle - parmesan mayo and smoked paprika            | 6.50 €  |
| <b>POTATOES AND EGGS</b>   baked eggs, shoe string potatoes, salami and parmesan cream              | 7.00 €  |
| <b>CHICKEN WRAPS</b>   tandoori style marinated chicken and yoghurt sauce – 2 pcs                   | 5.00 €  |
| <b>SPICY PORK</b>   glazed with teriyaki, spicy yogurt, chili and pickled cucumber dip              | 7.00 €  |
| <b>CRISPY MANOURI CHEESE</b>   panko and sesame seed crust, spicy sweet and sour sauce with raisins | 6.50 €  |
| <b>PASTA &amp; MEATBALLS</b>   linguine with meatballs in tomato sauce                              | 10.00 € |
| <b>LINGUINE &amp; PESTO</b><br>- basil pesto and roasted cherry tomatoes                            | 9.00 €  |
| - with chicken breast                                                                               | 11.00 € |
| - with shrimp & calamari                                                                            | 14.50 € |
| <b>PORK SHOULDER STEAK</b>   chickpeas and green bean salad, chili & lime sauce                     | 11.50 € |

### HOT DISHES

|                                                                                                         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>CHICKEN TANDOORI</b>   vegetable couscous & yoghurt sauce                                            | 10.00 € |
| <b>TURKEY BURGER</b>   quinoa salad & lemon sauce                                                       | 9.50 €  |
| <b>“BIFTEKI”</b>   beef and pork burger with crispy potatoes and lemon sauce                            | 9.50 €  |
| <b>CALAMARI</b>   panko crust, with 2 dips: tarama - caper & tomato – chili                             | 9.50 €  |
| <b>GRILLED CHICKEN</b>   quinoa & bulgur wheat, roasted tomatoes, red peppers and honey - mustard sauce | 11.00 € |
| <b>SALMON</b>   fillet with teriyaki sauce and sticky rice                                              | 16.00 € |
| <b>BRAISED BEEF CHEEKS</b>   tomato and eggplant ragout, yoghurt cream, baked feta                      | 14.00 € |
| <b>PICANHA</b>   sliced black angus (AUSTR. - 200 gr), crispy potatoes & fresh herb and caper sauce     | 18.50 € |

### BURGERS

|                                                                                                                                                          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>CLASSIC CHEESE</b>   black angus chuck eye (USA, 180gr), cheddar cheese, bacon sauce, tomato & house pickled cucumbers                                | 13.00 € |
| <b>GOAT CHEESE &amp; MUSHROOM BURGER</b>   black angus chuck eye (USA, 180gr), mushrooms, goat cheese, caramelized onions, truffle & parmesan mayonnaise | 15.00 € |
| <b>TURKEY</b>   juicy turkey burger, guacamole, cheddar cheese, pico de gallo                                                                            | 12.50 € |
| All burgers served with crispy potatoes and green salad                                                                                                  |         |

### DESSERTS

|                                                                                           |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| <b>LEMON CREAM WITH BERRIES</b>   oven baked lemon cream with berries & vanilla ice cream | 6.50 €              |
| <b>CHOCOLATE</b>   mousse, espresso – chocolate sauce, biscuit & vanilla ice cream        | 8.00 €              |
| <b>HOUSE MADE ICE CREAM AND SORBET</b>                                                    | per scoop - 2.50 €  |
| <b>BREAD &amp; SALT</b>                                                                   |                     |
| with olives and olive oil                                                                 | per person - 1.50 € |

PLATIA ELEFTHERTON 8, 15232 HALANDRI - TEL.: +30 210 68 48 178, FAX: +30 210 68 48 802

website: [www.yiannislucacos.gr](http://www.yiannislucacos.gr) | facebook: Chef Γιάννης Λουκάκος | instagram: [yiannislucacos](https://www.instagram.com/yiannislucacos) | e-mail: [info@psomialati.gr](mailto:info@psomialati.gr)

Αγορ. Υπεύθ.: Λουκάκος Παναγιώτης. Οι τιμές περιλαμβάνουν όλους τους νόμιμους φόρους. Το κατάστημα διαθέτει έντυπα δελτία για τη διατύπωση οποιασδήποτε διαμαρτυρίας. Το λάδι στα τηγανητά είναι πλιέλαιο, το φρέσκο λάδι αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Καλαμάρι κατεψυγμένο