

ΨΩΜΙ & ΑΛΑΤΙ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

M E N U

ΣΑΛΑΤΕΣ & ΚΡΥΑ ΠΙΑΤΑ

BABY CAESAR

κλασική σάλτσα Caesar, baby gem μαρούλι, τραγανό κοτόπουλο, παρμεζάνα, κρουτόν, αυγό | 14.00 €
χωρίς κοτόπουλο | 10.00 €

ΝΤΟΜΑΤΑ

τριμμένο παξιμάδι, ντοματίνια, κρέμα τυριού, ρίγανη & βασιλικό | *vn** | 11.00 €

ΑΛΜΥΡΑ & ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

κολοκύθια, ψητές πιπεριές, γλυκόξινη βινεγκρέτ με σόγια, λάιμ & τσίλι | *vn* | 8.50 €

PASSION

ανάμεικτα σαλατικά με τραγανές γαρίδες, καλαμπόκι, ντοματίνια, αβοκάντο & αρωματική βινεγκρέτ με passion fruit | 17.00 €
| *vn* 10.00 €

ΡΕΒΙΘΙΑ & ΦΕΤΑ

ντοματίνια, γλυκές πιπεριές, λεμονάτη βινεγκρέτ, πιπεριές τσίλι, κύμινο & δυόσμος | *vn** | 8.00 €

ΜΠΡΟΥΣΚΕΤΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ

τραγανά πικάντικα ρεβίθια, ξινομυζήθρα & σπανάκι | *vn** | 7.50 €

ΛΑΒΡΑΚΙ ΤΑΡΤΑΡ

αρωματικό λεμόνι γυζυ, κάρπρη, αγγούρι τουρσί & κρέμα αβοκάντο | 16.00 €

ΣΟΛ"ΩΜΟΣ"

δροσερή σάλτσα με σόγια & γυζυ, quinoa & κρέμα αρακά με wasabi | 12.50 €

ΑΒΟΚΑΝΤΟ

ντιπ από αβοκάντο, φρέσκο κόλιανδρο & γιαούρτι - κρουτόν | *vn** | 6.50 €

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

μελιτζανοσαλάτα, μπαλσάμικο, φέτα, καρύδια & βασιλικό - κρουτόν | *vn** | 5.50 €

ΦΑΒΑ

πικάντικη ψητή ντομάτα, καραμελωμένα κρεμμύδια, κάρπρη - κρουτόν | *vn* | 5.50 €

ΖΕΣΤΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΑΥΓΑ

σαλάμι Λευκάδος, κρέμα παρμεζάνας, τηγανιτές πατάτες «άχυρο» | 7.00 €

ΠΙΤΑΚΙ

τυλιχτό με κοτόπουλο μαριναρισμένο με μπαχαρικά και σάλτσα γιαουρτιού - 2 τμχ. | 5.00 €

ΧΤΑΠΟΔΙ

χταπόδι σοτέ με φινόκιο, φιλέτο πορτοκάλι & σάλτσα εσπεριδοειδών | 14.00 €

ΜΑΝΟΥΡΙ

πανέ με πάνκο - σουσάμι & πικάντικη γλυκόξινη σάλτσα με σταφίδες | 6.50 €

ΚΕΦΤΕΔΕΣ

με κοτόπουλο & γαρίδες & σάλτσα σόγια-λάιμ | 10.50 €

STREET TACO

χειροποίητη tortilla καλαμποκιού με τη γέμιση της ημέρας

ΤΡΑΓΑΝΕΣ ΠΑΤΑΤΕΣ

καπνιστή πάπρικα & ντιπ λευκής τρούφας | *vn** | 6.50 €

ΖΥΜΑΡΙΚΑ

ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

γαρίδες & μύδια με λάιμ, φινόκιο & ψητά ντοματίνια | 16.50 €

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ & ΡΑΓΟΥ

από μοσχαρίσιο κιμά, κολοκύθια, πεκορίνο & φρέσκο θυμάρι | 12.00 €

ΑΓΝΟΛΟΤΤΙ

γεμιστά με κοκκινιστό κοτόπουλο, κρεμμύδια μαγειρεμένα σε μαυροδάφνη & μπεσαμέλ με ξινομυζήθρα | 11.00 €

ΡΙΖΟΤΟ

ντομάτας με βασιλικό & αστακουρά σοτέ στο τηγάνι | 29.00 €
χωρίς αστακό | 11.00 €

ΡΙΓΚΑΤΟΝΙ ΜΟΣΧΑΡΙ

μοσχαρίσια μάγουλα, φρέσκα μανιτάρια, θυμάρι & παρμεζάνα | 15.00 €

ΣΠΑΓΓΕΤΙ CARBONARA

ιταλική πανσέτα, guanciale, αυγά, παρμεζάνα, πεκορίνο, φρεσκοτριμμένο πιπέρι | 13.50 €

ΚΥΡΙΩΣ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ «TANDOORI»

μπούτι φιλέτο μαριναρισμένο με μπόλικά μπαχαρικά, κούς κούς με αποξηραμένα φρούτα και σάλτσα γιαούρτι | 12.50 €

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ & QUINOA

στήθος στη σχάρα, σαλάτα quinoa, σάλτσα μέλι - μουστάρδα | 12.50 €

ΤΟΝΟΣ & CAPONATA

steak φρέσκου τόνου με μελιτζάνες, κάρπρη & ελιές Καλαμών | 26.00 €

ΣΟΛΟΜΟΣ

φιλέτο στον φούρνο, quinoa, σαλάτα με φασολάκια & αλμύρα, σάλτσα με τσίλι & λάιμ | 16.00 €

ΜΠΡΙΖΟΛΑ ΛΑΙΜΟΥ ΣΟΤΕ

πουρέ γλυκοπατάτας, μπαλσάμικο, κάρπρη & σταφίδες | 13.50 €

ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΑ ΜΑΓΟΥΛΑ

μπρεζέ με Pedro Ximenez sherry, μελιτζάνες με ντομάτα, κρέμα γιαουρτιού & ψητή φέτα | 18.00 €

BURGER ME MANITARIA & ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ

αμερικάνικο black Angus, μανιτάρια, κατσίκισιο τυρί, καραμελωμένα κρεμμύδια, μαγιονέζα τρούφας & παρμεζάνα | 15.00 €

ΡΙΣΑΝΗΑ

black Angus Αυστραλίας (250 γρ.), κομμένο σε λεπτές φέτες, σάλτσα με φρέσκα βότανα & τραγανές πατάτες | 21.00 €

ΒΟΔΙΝΗ ΜΠΡΙΖΟΛΑ

γαλλικής κοπής (850 γραμ.) με σάλτσα από κρασί Porto & μανιτάρια, γαλλικές πατάτες σοτέ, baby gem μαρούλι & μπέικον - για 2 άτομα | 48.00 €

ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΚΑ ΠΙΑΤΑ

"ΜΟΥΣΑΚΑΣ" VEGAN

ψητά λαχανικά, «κιμά» από φακές & μπεσαμέλ με γάλα σόγιας | 11.00 €

ΓΕΜΙΣΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΙΑ

με αρωματικό πλιγούρι & quinoa, βινεγκρέτ ντομάτας & φέτα | 9.50 €

VEGAN BURGER

τραγανό μπιφτέκι από ρεβίθια, quinoa & βρώμη με αβοκάντο, πικάντικη salsa ντομάτας, πράσινη σαλάτα & τσιπς καρότου | 12.00 €

ΨΩΜΙ & ΑΛΑΤΙ

ψημένο ψωμί με αλάτι και ελαιόλαδο / άτομο | 1.50 €

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

website: www.yiannislucacos.gr - facebook: [chef.lucacos](#) & [psomialati](#) - instagram: [yiannislucacos](#) - e-mail: 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 ηλιέλαιο, το φρέσκο λάδι αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Καλαμάρι και γαρίδες κατεψυγμένα.

vn = πιάτο vegan

vn* = πιάτο που μπορεί να τροποποιηθεί σε vegan εκδοχή



W O M I & A Λ A T I

ΓΙΑΝΝΗΣ ΛΟΥΚΑΚΟΣ

M E N U

S A L A D S & C O L D D I S H E S

BABY CAESAR

classic Caesar salad, baby gem lettuce, crispy chicken, parmesan, crouton, egg | 14.00 €
without chicken | 10.00 €

TOMATO

barley rusk, cherry tomatoes, fresh cheese, oregano & basil | *vn** | 11.00 €

ALMIRA & EGGPLANT

zucchini, roasted peppers, sweet & sour vinaigrette with soy, lime & chili | *vn* | 8.50 €

PASSION

mixed salad greens with crispy shrimp, corn, cherry tomatoes, avocado & aromatic vinaigrette with passion fruit | 17.00 €
| *vn* 10.00 €

CHICKPEAS & FETA

cherry tomatoes, sweet peppers, lemony vinaigrette, chili peppers, cumin & mint | *vn** | 8.00 €

AVOCADO BRUSCHETTA

crispy fried chickpeas, fresh cheese & spinach | *vn** | 7.50 €

SEA BASS TARTAR

aromatic yuzu lemon, capers, pickled cucumber & avocado cream | 16.00 €

SALMON TATAKI

soy & yuzu sauce, quinoa & pea purée with wasabi | 12.50 €

AVOCADO DIP

fresh cilantro, yogurt – crouton | *vn** | 6.50 €

MELITZANOSALATA

eggplant dip, balsamic vinegar, feta cheese, walnuts & basil – crouton | *vn** | 5.50 €

FAVA

spicy roasted tomato, caramelized onions & capers - croutons | *vn* | 5.50 €

H O T A P P E T I Z E R S

POTATOES & EGGS

salami, parmesan cream, shoe string potatoes | 7.00 €

PITAKI

wraps with tandoori-style marinated chicken & yogurt sauce - 2 pieces | 5.00 €

OCTOPUS

sauté with fennel salad, orange segments & citrus sauce | 14.00 €

CRISPY MANOURI CHEESE

panko & sesame seed crust, spicy sweet & sour sauce with raisins | 6.50 €

CHICKEN & SHRIMP BALLS

with soy-lime sauce | 10.50 €

STREET TACO

house made corn tortilla and our daily filling

CRISPY POTATOES

truffle – parmesan mayo & smoked paprika | *vn** | 6.50 €

P A S T A

SEA FOOD LINGUINE

shrimp & mussels with lime, fennel & roasted cherry tomatoes | 16.50 €

TAGLIATELLE RAGÙ

ground beef, zucchini, pecorino romano & fresh thyme | 12.00 €

AGNOLOTTI

stuffed with braised chicken, onions cooked in Mavrodafni wine & béchamel with fresh cheese | 11.00 €

TOMATO RISOTTO

with basil & sautéed lobster tail | 29.00 €
without lobster | 11.00 €

RIGATONI VEAL

veal cheeks, fresh mushrooms, thyme & parmesan | 15.00 €

SPAGHETTI CARBONARA

Italian pancetta, guanciale, eggs, parmesan, pecorino romano, freshly ground pepper | 13.50 €

M A I N S

CHICKEN «TANDOORI»

chicken thigh marinated with herbs, couscous with dry fruits and yogurt sauce | 12.50 €

CHICKEN & QUINOA

chicken breast on the grill, quinoa salad, honey – mustard sauce | 12.50 €

TUNA & CAPONATA

fresh tuna steak with eggplant, capers & Kalamata olives | 26.00 €

SALMON

filet in the oven, quinoa, green beans & almira salad, chili & lime sauce | 16.00 €

PORK SHOULDER STEAK

sweet potato purée, balsamic vinegar, capers & raisins | 13.50 €

BRAISED BEEF CHEEKS

Pedro Ximenez sherry, eggplant with tomato, yogurt cream & grilled feta cheese | 18.00 €

GOAT CHEESE & MUSHROOM BURGER

black angus chuck eye, mushrooms, goat cheese, caramelized onions, truffle & parmesan mayonnaise | 15.00 €

PICANHA

sliced black angus (AUSTR., 250 gr.), fresh herbs sauce & crispy potatoes | 21.00 €

BEEF STEAK

French cut beef steak (850 gr.) with Porto wine & mushroom sauce, sautéed potatoes, baby gem lettuce & bacon - *for 2 persons* | 48.00 €

V E G A N C O U R S E S

VEGAN “MOUSAKA”

roasted vegetables, lentil Bolognese & béchamel with soy milk | 11.00 €

STUFFED ZUCCHINI

with aromatic groats & quinoa, tomato & feta cheese vinaigrette | 9.50 €

VEGAN BURGER

crispy chickpea, quinoa & oat burger, with avocado, spicy tomato salsa, green salad & carrot chips | 12.00 €

BREAD & SALT

Grilled bread with olive oil & salt / person | 1.50 €

PLATIA ELEFThEROTON 8, 15232 HALANDRI - TEL.: +30 210 68 48 178

website: www.yiannislucacos.gr - facebook: [chef.lucacos](https://www.facebook.com/chef.lucacos) & [psomialati](https://www.facebook.com/psomialati) - instagram: [yiannislucacos](https://www.instagram.com/yiannislucacos) - e-mail: info@psomialati.gr

Person responsible for market inspections: Lucacos Panagiotis. Prices include all legal taxes. The restaurant provides print forms for the submission of grievances.
The oil used in fried dishes is sunflower oil; fresh oil is extra virgin olive oil. Calamari and shrimp are frozen.

vn = vegan dish

vn* = vegan with minor changes

Daily lunch from
13:30