



طعم ساردينا
SARDINA
SEAFOOD RESTAURANT

Апрель
2018

№ **02**

Новичок в мире морепродуктов?

Мы считаем, что вы многое упустили! Не расстраивайтесь – мы здесь, чтобы поддержать вас. Не только наше фантастическое сочетание блюд раздует ваш ум, но вы будете впереди игры с блюдами, которые вы больше нигде не найдете!

НАШИ БЕСТСЕЛЛЕРЫ:

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ:

Брускетта с копчеными сардинами
Миндальные сардины
Креветки, обернутые бастурмой
Салат «Рокка» с анчоусами
Салат «Рокка» с креветками
Гамбриано
Бесара
Перетертые бобы с травами

МОРЕПРОДУКТЫ:

Моллюски
Запеченные в гуховке креветки – сингари
Александрийские креветки
Мясо краба без панциря
Ассорти морепродуктов на гриле, средний
Таджин из креветок в белом соусе с сыром
Таджин из креветок в красном соусе с сыром
Таджин из кальмара в красном соусе

РЫБА:

Морской окунь **В СОЛЯНОЙ КОРКЕ**
Красный снэппер/Луциан **СИНГАРИ**
Морской язык **ЛИМОН & МАСЛО**
Морской окунь **ЛИМОН & МАСЛО**
СИЗЛИНГ
Кефаль **РАДДА**
Морской окунь **С КАРТОФЕЛЕМ**
ЖАРЕНЬИЙ хамур



МОРСКОЙ ЛЕЩ В СОЛЯНОЙ КОРКЕ



СУП ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

1.

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Каждый из наших салатов – рыба, с рыбой или имеет аромат рыбы.

Цена за блюдо
Брускетта с анчоусами .. 15
Брускетта с копчеными сардинами .. 15
Брускетта с паштетом из сельди .. 15
Миндальные сардины .. 15
Фаршированные жареные сардины с морепродуктами .. 15
Жареные сардины .. 15
Креветки, обернутые бастурмой .. 21
Салат «Рокка» с анчоусами .. 30
Салат «Рокка» с креветками .. 30
Салат «Рокка» .. 25
Зеленый салат .. 20
Серса .. 12
Косбария .. 12
<i>Кальмар с луком и помидорами</i>
Баклажаны с чесноком и уксусом .. 10
Салат из картофеля .. 10
Маринованные помидоры .. 10
Тахина .. 10
Баба гануж .. 12
Гамбриано .. 12
Хумус .. 12
Тоумия .. 10
Бесара .. 10
Салат из свеклы .. 10
Салат из бозурта с мятой .. 12

2.

СУПЫ

Свежая партия вкусов – нейностей из морепродуктов в тарелке. Горячий и готовый расслабит ваши вкусовые рецепторы суп, подготавливает вас к предстоящей трапезе.

Цена за блюдо
Саядия суп .. 18
<i>Суп из коричневого риса</i>
Суп из морепродуктов .. 20
Крабовый суп .. 20
Суп из креветок .. 22

3.

РИС

Идеально подходит для любого блюда (когда-либо)! Не говоря уже о том, что это пожалуй самый традиционный аккомпанемент к любому блюду из морепродуктов, и независимо от того, что вы выберете, вы никогда не ошибетесь.

Цена за блюдо
Коричневый рис .. 10
Белый рис басмати .. 10
Коричневый рис с морепродуктами .. 13
Коричневый рис с креветками .. 15

МЫ БРОСАЕМ ВЫЗОВ МИФУ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Какой миф, спросите вы?

Вы можете думать, что питаться правильно значит есть сырые овощи, или безвкусные блюда. Но это не так: есть так много, что вы можете сделать с блюдом, чтобы оживить его, не ставя под угрозу его преимущества для здоровья. Мы не обычный ресторан морепродуктов. Здесь мы готовим ваше обычное блюдо различными способами. Мы играем с кулинарными стилями, а также много экспериментируем с длинным списком ингредиентов, специй и трав. Оливковое масло, личный любимый здоровый диетический жир ресторана Сардины, покрывает его, поскольку он выделяет большинство наших любовно приготовленных порций.



КОРИЧНЕВЫЙ РИС С МОРЕПРОДУКТАМИ



ГАМБРИАНО



САЛАТ «РОККА» С КРЕВЕТКАМИ



МАРИНОВАННЫЕ ПОМИДОРЫ



МИНДАЛЬНЫЕ САРДИНЫ

“ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ ИЗНУТРИ”

4. МОРЕПРОДУКТЫ

Передозировка фосфором. Добро пожаловать.



МОЛЛЮСКИ

Моллюски .. 55/кг
<i>С петрушкой, лимоном и чесноком</i>
Кальмар в кляре .. 40/блюда
<i>Подается с картофелем фри</i>
Кальмары фаршированные рисом и креветками .. 60/блюда
Жареный кальмар .. 45/блюда
Кальмар на гриле .. 50/блюда
Краб на гриле .. 90/кг
Краб по-александрійски .. 95/кг
Мясо краба без панциря .. 110/кг
Мясо краба без панциря с сыром .. 120/кг

Омар на гриле .. 220/кг
Омар на гриле с сыром .. 230/кг
Паста из морепродуктов с белым соусом .. 50/блюда
Паста из морепродуктов с томатным соусом .. 50/блюда
Рулет из морепродуктов .. 55/блюда
Ассорти морепродуктов на гриле, средний .. 100/блюда
Ассорти морепродуктов на гриле, большой .. 150/блюда



КРАБ НА ГРИЛЕ



АЛЕКСАНДРИЙСКИЕ КРЕВЕТКИ



КРЕВЕТКИ СИЗЛИНГ

Запеченные в духовке креветки – сингари .. 180/кг
Запеченные в духовке креветки с сыром – сингари .. 200/кг
Креветки на гриле .. 180/кг
Александрійские креветки .. 180/кг
Креветки сизлинг .. 55/блюда
Креветки и кальмары сизлинг .. 55/блюда
Млухие с креветками .. 45/блюда
Жареные креветки .. 180/кг
Креветки в кляре .. 180/кг

Как выбрать самые БЕЗОПАСНЫЕ МОРЕПРОДУКТЫ

Вы не бессильны, когда речь заходит о выборе лучших морепродуктов. Вот что нужно спросить у торговца рыбой или ресторана перед тем, как выбрать рыбу:

ОТКУДА РЫБА?

Выбирайте местную рыбу, она более безопасна и

КАК ОНА ПОЙМАНА?

Выберите рыбу, пойманную на удочку, блесну или копье. Избегайте чего-либо, пойманного с использованием неустойчивых методов, которые имеют высокий прилов (случайный вылов других видов).

ОНА ПОЙМАНА ИЛИ ВЫРАЩЕНА НА МЕСТНОЙ ФЕРМЕ?

Рыба пойманная в местных водах обычно безопаснее (и часто свежее!).

ВЫРАЩЕНА НА ФЕРМЕ ИЛИ ДИКАЯ?

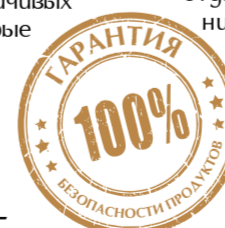
Выбирайте дикую.

КАК ОНА ВЫРАЩЕНА?

Выбирайте рыбу выращенную в ОАЭ. Если возможно, отдавайте предпочтение низко-/безотходной системе.

РЫБА В МЕСТНЫХ СПИСКАХ РИСКА?

Риск употребления морепродуктов может меняться от одного сезона к другому. Проверьте, есть ли какие-либо местные рекомендации для определенных видов, которые вы регулярно едите.



АССОРТИ МОРЕПРОДУКТОВ НА ГРИЛЕ, БОЛЬШОЙ

5.

ТАДЖИН

Медленно приготовленное до совершенства, но все же вовремя поданое к столу.

Цена за блюдо

Таджин из морепродуктов в красном соусе	50
Таджин из морепродуктов в белом соусе	50
Таджин из креветок в красном соусе	50
Таджин из креветок в красном соусе с сыром	55
Таджин из креветок в белом соусе	50
Таджин из креветок в белом соусе с сыром	55
Таджин из кальмара в красном соусе	50
Таджин из кальмара в белом соусе	50
Таджин из кальмара в белом соусе с сыром	55
Таджин из филе рыбы	45
Таджин из угря	55



ТАДЖИН ИЗ УГРЯ

ВЫПЕКАЯ
рыбу в печи,
вы уменьшаете
ПОТЕРЮ
ЗДОРОВЫХ
ОМЕГА-3
ЖИРОВ, чем если
бы вы ее пожарили.

ТАДЖИН ИЗ
КАЛЬМАРА В БЕЛОМ
СОУСЕ С СЫРОМ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ОТЛИЧНОГО САМОЧУВСТВИЯ



ХАМУР СИНГАРИ

6.

СИНГАРИ

Разрезанная пополам и широко открытая рыба, приправленная ароматными специями и запеченная в печи. И не заставляйте нас начинать рассказывать о пользе для здоровья.

Цена за кг.

Кефаль	85
Шери/Рыба император	90
Морской лещ	105
Красный снэппер/Луциан	115
Хамур	120
Джек помфрет	125
Морской окунь	125

7.

ЛИМОН И МАСЛО

Ваш детокс рецепт прямо здесь. Сочетание лимона и масла будут творить чудеса с вашим организмом.

Цена за кг.

Султан Ибрагим	85
Кефаль	85
Морской язык	100
Морской лещ	100
Красный снэппер/Луциан	115
Лосось	120
Королевская макрель/Кингфиш	120
Джек помфрет	125
Морской окунь	125
Филе	45/блюдо

Подается с картофелем фри



МОРСКОЙ ЛЕЩ ЛИМОН И МАСЛО



МОРСКОЙ ЯЗЫК ЛИМОН И МАСЛО



СУЛТАН ИБРАГИМ ЛИМОН И МАСЛО

ВИД РЫБЫ, МЕТОД ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И МАСЛО, КОТОРОЕ ВЫ ИСПОЛЬЗУЕТЕ ВЛИЯЮТ НА ПИЩЕВУЮ ЦЕННОСТЬ РЫБЫ.

СПРОСИТЕ, И МЫ БУДЕМ РАДЫ ПОМОЧЬ!

8.

ЛИМОН И МАСЛО СИЗЗЛИНГ

Изюминка в приготовлении и презентации блюда подарит вам совершенно другой вкус. Мы гарантируем, что вам понравится каждый кусочек.

Цена за кг.

Кефаль	85
Морской лещ	100
Красный снэппер/Луциан	115
Королевская макрель/Кингфиш	120
Лосось	120
Морской окунь	125
Джек помфрет	125
Угорь	140



МОРСКОЙ ОКУНЬ ЛИМОН И МАСЛО СИЗЗЛИНГ

9.

РАДДА

Сделано с коричневым пшеничным хлебом, что еще можно сказать? Здоровая пища вдоволь и поперек.

	Цена за кг.
Кефаль	80
Морской язык	95
Морской лещ	100
Морской окунь	115



КЕФАЛЬ РАДДА



МОРСКОЙ ЛЕЩ РАДДА

112
калорий2%
жиров

МОРСКОЙ ОКУНЬ РАДДА

16%
холестерина25.53g
белков

10.

КАРТОФЕЛЬ

Вы можете побаловать себя. Способ, которым мы готовим этот ароматный картофель, вероятно, самый здоровый, из всех когда-либо приготовленных.

	Цена за кг.
Кефаль	90
Морской лещ	110
Красный снэппер/Луциан	120
Хамур	125
Морской окунь	130
Джек помфрет	130

“То, что вы найдете на конце своей вилки — намного сильнее, чем все, что вы найдете в таблетках.
Д — р Марк Хайман”



ХАМУР С КАРТОФЕЛЕМ

А ВЫ ЗНАЛИ?

ЧТО МОРСКАЯ РЫБА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА

Не случайно, что популяции инуитов, питающихся рыбой в Арктике, имеют низкий уровень сердечных заболеваний; морепродукты с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием омега-3, которые могут защитить сердце от болезней и снизить количество холестерина в крови. Одно из исследований даже предположило, что дополнительная порция рыбы каждую неделю может существенно снизить риск сердечных заболеваний.

“Питание по крайней мере одной порции рыбы в неделю было связано с уменьшением риска сердечных приступов и инсультов, двух крупнейших убийц в мире.”

11.

ЖАРЕНАЯ или
С УКСУСОМ И ЧЕСНОКОМ ЖАРЕНАЯ

Самый лучший способ поесть рыбу в ваш “свободный (от диеты) день” — это рыбу, приготовленную традиционным методом: жареную и богатую протеином.

	Цена за кг.		Цена за кг.
Султан Ибрагим	85	Красный снэппер/Луциан	115
Красная кефаль	85	Хамур	120
Дамские пальчики	85	Королевская макрель/Кингфиш	120
Шери/Рыба император	90	Морской окунь	125
Морской язык	95	Угорь	140
Морской лещ	100	Филе	45/блюдо

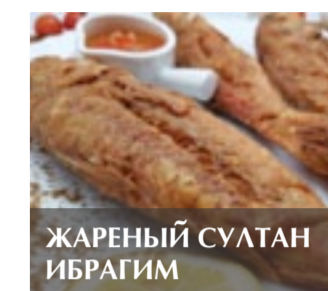
Подается с картофелем фри

*Мы используем масло, которое имеет высокую температуру дымления,
и КАЖДЫЙ РАЗ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ТОЛЬКО СВЕЖЕЕ МАСЛО!

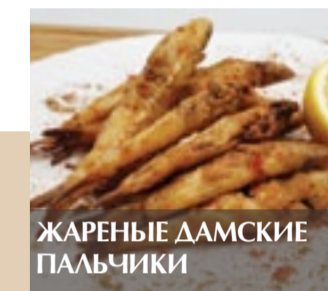
“ТЫ ЭТО ТО ЧТО ТЫ ЕШЬ.
Так не будь быстрым, дешевым, простым или ненастоящим.”



ЖАРЕННЫЙ ХАМУР С УКСУСОМ И ЧЕСНОКОМ



ЖАРЕННЫЙ СУЛТАН ИБРАГИМ



ЖАРЕННЫЕ ДАМСКИЕ ПАЛЬЧИКИ



ЖАРЕННЫЙ МОРСКОЙ ОКУНЬ С УКСУСОМ И ЧЕСНОКОМ

12.

СОЛЯНАЯ КОРКА

Мы получаем максимум от рыбы, готовя ее в соляных корках. И мы усовершенствовали последнее. Попробуйте сами.

	Цена за кг.
Кефаль	100
Морской лещ	120
Морской окунь	130

А ВЫ ЗНАЛИ?

Что РЫБА появилась задолго до того, как ДИНОЗАВРЫ бродили по земле.

ROARRR!



SEA BASS SALT

2% Витамин А 3% Витамин С 2% Кальций 2% Железо



SEA BREAM SALT

*Процент дневной нормы основан на диете в 2000 калорий. Ваши ежедневные значения могут быть выше или ниже в зависимости от ваших потребностей в калориях.

13.

НАПИТКИ

Насладитесь нашим выбором свежих соков.

НАПИТКИ

Pepsi	10
7Up	10
Dew	10
Mirinda	10

СОЛОДОВЫЙ НАПИТОК	12
-------------------------	----

СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ

Апельсиновый сок	18
Лимонад с мятой	18
Арбузный сок	18
Морковь и апельсин	18
Гранат и апельсин	18
Гранат и свекла	18
Напиток из рокки	18
Ананас и апельсин	18
Ананасовый сок	20
Гранатовый сок	20
Киви и лимон	20

ВОДА

Минеральная вода, S	6
Минеральная вода, L	10
Газированная вода, S	10
Газированная вода, L	15

ГОРЯЧИЕ НАПИТКИ

Черный чай	10
Зеленый чай	10
Турецкий кофе	10
Чай кошари	10
Чай зарда	12

NESPRESSO

Эспрессо	15
Капучино	15
Американо	15



ЛИМОНАД С МЯТОЙ



14.

ДЕСЕРТЫ

Завершите вашу трапезу нашими освежающими десертами.

Тыква с кремом и орехами	15
Абрикос с кремом и орехами	18
Рисовый пудинг	15
Умм-Али	20



ТЫКВА С КРЕМОМ И ОРЕХАМИ



+971 4 339 0444
info@sardina.ae
Рим Мол,
Джумейра Роад,
Джумейра 3, Дубай
Почтовый ящик 333327

sardina.ae

+971 50 2873 444

SardinaSeafoodRestaurant