



Tabun

DESDE 2008

Gastronomía Israelí / Árabe

En el restaurante Tabun encuentras la combinación ideal de sabores y recetas del Medio Oriente.

En 2008 Tabun abrió sus puertas en el Mall Villa Grande (Envigado). Posteriormente durante 14 años, fue en Provenza de El Poblado, donde crecimos en popularidad. Ahora, pensando en seguir brindando la mejor experiencia gastronómica, hemos sentado base en el Mall Palms Avenue, donde ofrecemos comida árabe y comida israelí contemporánea.

Tiene a su servicio, un lugar cómodo y agradable, de fácil acceso, fácil parqueadero y un mejor servicio con los sabores de siempre.

Le invitamos a disfrutar de una exquisita variedad de ensaladas, platos en el tabun (horno israelí de arcilla), panes frescos al horno, comidas para el sabbat y comidas modernas.

También tenemos servicio de catering y celebramos además, todo tipo de eventos personales y empresariales.

En Tabun, las culturas árabe e israelí conviven pacíficamente entre recetas, aromas y sabores para que puedas disfrutar de una completa experiencia gastronómica del Medio Oriente



EMPANADAS Y ROLLOS DEL MEDIO ORIENTE

FALAFEL (UNIDAD) \$2.300

Exquisita bolita, mezcla de garbanzos con perejil y ajonjolí

SAMBOSAK DE VERDURAS \$5.400

Pasteles israelíes rellenos de papa y verduras

SAMBOSAK DE CARNE \$5.900

Pastel irakí relleno de carne y verduras

KIBBE \$6.500

Empanada de carne mezclada con sémola de trigo y especias acompañada de salsa tahina

DOLMEH \$5.500

Finas y exóticas hojas de parra rellenas de arroz, pollo y perejil

TAPUAJ \$5.600

Pastel sirio relleno de papa, con cúrcuma y cebolla

JERUSALÉN \$5.400

Pastel de lentejas relleno de cebollas caramelizadas con especias



ENTRADAS

HUMMUS \$25.900

El hummus es una crema hecha a base de garbanzos, tahina y especias

RECETA ISRAELÍ \$28.900

Al mejor estilo de Tel Aviv, hummus con falafel

RECETA ÁRABE \$32.900

Hummus con carne o pollo a su elección

PLATO DE TAHINI,

Salsa de tahini con limón y ajo \$29.900

LAHMAJON ISRAELÍ \$25.900

Pan pita horneado con salsa de la casa, carne molida, especias y cebolla

LAHMAJON TURCO \$29.900

Pan pita horneado con salsa de la casa, cordero picado, especias y cebolla

LAHMAJON FINAS HIERBAS \$22.900

Pan pita horneado con salsa de la casa y zatar



Mezquita de Al-Aqsa

Se encuentra en Jerusalén, muy cerca de otros lugares de enorme relevancia religiosa para el judaísmo y el cristianismo





Para un comienzo saludable, le presentamos nuestras exquisitas ensaladas acompañadas de hummus y pan árabe, evocando los mágicos misterios del Medio Oriente

ENSALADAS

PORCIÓN PARA 1 PERSONA **\$22.900**

PORCIÓN PARA 2 PERSONAS **\$34.200**

BABAGNOSH **\$19.900**

Mezcla de berenjenas ahumadas, procesadas con salsa de tahina

TABULE **\$18.900**

Exquisita mezcla de tomate, cebolla, hierbabuena y perejil. Finamente picados con sémola de trigo y vinagreta de la casa



ADICIONES



PAPAS DE LA CASA **\$18.900**

Nuestras únicas y originales papas bañadas en salsa agridulce

PAPAS FRANCESAS **\$7.900**

ARROZ ÁRABE **\$13.900**

Arroz con almendras y especias

MEJADRA **\$12.900**

Delicioso arroz con lentejas



PAN FRESCO EN EL TABUN

Lafa / Pan Árabe **\$4.900**

Lafa con Zatar **\$8.500**

Lafa **\$5.900**

Con mantequilla de ajo



Silwan (Siloe)
Pueblo palestino en Jerusalén
Su restos más antiguos datan de
unos 5.500 años



LA COCINA DEL MEDIO ORIENTE

Llevando la tradición de Israel, llenamos su mesa con 8 tipos de ensaladas servidas por mesa y hechas a diario al gusto del chef; con hummus y pan árabe fresco para compartir.

KEBAB

Significa "carne a la parrilla" en persa. Hay muchas variedades de kebab según el país de origen y la carne

PARGIYOT \$46.900

Deliciosos pinchos de piernas de pollo hechos al carbón con nuestra receta única.



KEBAB IRANÍ \$49.900

Exquisitos pinchos de carne molida, grasa de cordero, hierbas y especias sobre el arroz con almendras

KEBAB MIXTO \$ 54.900

Pinchos mixtos de pollo y carne al carbón

KEBAB ISRAELÍ \$ 56.400

Tortitas de carne molida al estilo siriano

SHAWARMA

El shawarma es un plato muy conocido en todo los países del medio oriente que consiste en finos trocitos de carne de cordero o pollo sazonados con especias hecha en torre vertical.

ISRAELÍ \$46.900

Finos trocitos de filetes de pollo con especias hechos en torre vertical.

TUROUÍA \$55.900

Finos trocitos de filetes de cordero con especias mezclados en la plancha



Playas de Tel Aviv

Tel Aviv es una ciudad en la costa del Mediterráneo de Israel. Algunas de us mejores playas: Mezizim Beach, Hilton Beach, Gordon Beach, Jerusalem Beach



PLATOS FUERTES

PLATO TABUN (1 PERSONA) \$45.900
Plato fuerte de un kibbe, hoja de parra, hummus, papas de la casa, arroz árabe y shawarma de pollo



SHAKSHUKA \$34.900
Plato típico de Israel que consiste en huevos cocidos, en salsa de tomate levemente picante, elaborada con diferentes especias (preparación lenta)

MUSAKA \$42.900
Plato tradicional griego horneado, hecho a base de rodajas de berenjena y carne picada

KOPETA \$49.900
Albóndigas de carne, en salsa de tomates con ajo y especias, servidas con arroz blanco



POLLO SHABAT \$45.900
Pollo al horno, marinado por 24 horas con papa cocida

MIXTO TEL AVIV \$56.900
Trozos de solomito, salteado con verduras y papas

LAMB TABUN \$58.900
Cordero al horno, bañado en su propia salsa con leche de coco

SCHNITZEL \$48.900
Plato típico israelí. 300g de pechuga de pollo con nuestro único apanado de la casa.

POLLO AGRIDULCE \$46.900
Receta israelí con trozos de pollo agridulce o picante

PESCADO MARROQUÍ \$55.900
Con papa, zanahoria y un toque de picante

SALMÓN ÁRABE \$65.900
Salmón a la plancha con almendras, cilantro y perejil

PLATOS TRADICIONALES

POLLO A LA PLANCHA \$39.900
Exquisita pechuga asada a la plancha

BABY BEEF \$53.900
Corte de 250g de la más succulenta carne



Atenas, Grecia
Acrópolis, ciudadela sobre un monte con antiguos edificios del siglo V a.C.



PLATOS CURRY



POLLO TIKKA MASSALA \$49.900

Láminas de pechuga de pollo, marinadas con especias de la India y crema de leche

CHICKEN BUTTER \$46.900

Trocitos de pollo marinados con especias, en salsa de tomate y mantequilla

POLLO AL KADHAI

\$44.900

Deliciosas y finas láminas de pollo, marinado en especias, bañadas en garam massala y comino a base de tomate, con un toque de alcaravea

LAMB VINDALOO

\$54.900

Trozos de cordero cocinados en fuego lento, bañados en yogurt y especias



PLATOS VEGETARIANOS

FALAFEL ÁRABE \$39.900

Exquisitas tortitas de garbanzo, hierbas y especias cubiertos de hummus y tabule

MALAI KOFTA \$38.900

Croquetas de puré de papa con queso en salsa de yogurt y tomate, sazonadas con especias hindúes

AMMÁN \$42.900

Albóndigas de lenteja roja con zanahoria y papa en salsa de la casa

GOLÁN \$39.900

Garbanzos con espinaca, en leche de coco y tomate

SAHZI PANEER \$46.900

Exquisita mezcla de verduras salteada con leche de coco, queso y tomate cherry, con entradas de una sambusak de verduras, arroz de lentejas

MIXTO DUBÁI VEGETARIANO

(2 PERSONAS) \$79.900

4 ensaladas, hummus con falafel, 2 sambusak de verduras. De plato fuerte, Golán y Amman, acompañado de fritas árabes con arroz de lentejas



Dubai

Ciudad emirato de los Emiratos Árabes Unidos conocida por su lujoso comercio, la arquitectura ultramoderna y su vida nocturna animada.



COMBINADOS

MIXTO ÁRABE (2 PERSONAS) \$89.900

4 ensaladas con hummus y pan árabe, 2 kibbes, 2 hojas de parra, 2 falafel. De plato fuerte shawarma de pollo y kebab de carne molida, con arroz de almendras y papas de la casa

MIXTO ISRAELÍ (2 PERSONAS) \$95.900

4 ensaladas, hummus con falafel y pan árabe. De plato fuerte shawarma de pollo y kebab de cordero en salsa teriyaki, con papas de la casa y arroz mejadra

MIXTO ÁRABE GRANDE (3-4 PERSONAS) \$165.000

La mesa de 8 ensaladas, hummus con pan árabe, 3 kibbes, 3 hojas de parra, 3 falafel, plato de 6 pinchos árabes de pollo, carne molida, solomito y corazones de pollo, acompañado de arroz árabe y papas de la casa



MIXTO ISRAELÍ GRANDE (4 PERSONAS) (CENA SHABAT) \$185.900

Nuestra mesa de Shabat es una costumbre judia ¡Toda una experiencia única!

2 pan lafa, lahamjon de carne, al lado de 8 ensaladas frescas con hummus y salsas.

Fuertes para compartir: albóndigas de carne en salsa roja con arroz blanco, pescado marroquí con papa y zanahoria con un toque picante.

Pollo en receta al horno Tabun con papa cocida

Capadocia, Turquía
Región semiárida conocida por sus "chimeneas de hadas": formaciones rocosas altas con forma de conos



HAMBURGER TEL AVIV

\$39.900

Pan jalá hecho diario, salsa de la casa, lechuga, tomate, berenjena frita, pechuga apanada con receta de la casa. Viene con papas de la casa o francesas

El sándwich tradicional viene con hummus y tahina, ensalada árabe y papas a la francesa envuelto en el pan árabe. Puede ordenar el sándwich a su gusto, informe si desea realizar cambio de ensalada o papas.

SÁNDWICH ÁRABE (SABICH)



CON LAFA

FALAFEL

\$24.900

Bolitas de Falafel



SÁNDWICH LIBANÉS DE POLLO

\$29.900

Finos trocitos de pollo con especias



SHISH KEBAB

\$35.900

Tortitas de carne molida



SÁNDWICH TURCO DE CORDERO

\$39.900

Finos trocitos de cordero con especias



MENÚ INFANTIL

DEDITOS DE POLLO

\$22.900

Milanesita de pollo apanado con papas a la francesa

MINI PARGIYOT

\$24.900

Pinchito de pollo con papas a la francesa



Beirut, Líbano

Capital y principal puerto marítimo del Líbano. Posee hermosas mezquitas y magníficas ruinas romanas

JUGOS TABUN

Nuestros jugos hechos con frutas 100% frescas, mezclas únicas y una exquisita variedad de limonadas

JUGOS TRADICIONALES \$8.900

Mandarina, fresa, piña, mango, maracuyá

TÉ FRIO CEYLON CON HIERBABUENA \$9.900

LIMONADA ÁRABE \$8.900

LIMONADA ROSADA \$9.900

LIMONADA DE COCO \$12.900

FALUDE, BEBIDA PERSA \$11.900

Limonada con agua de rosa y pasta de arroz

ANANÁS \$9.000

Piña con hierbabuena

MANJU \$9.200

Mango con fresa

TUT \$8.900

Fresa con banano

COCUS \$13.900

Piña, banano y coco

LEBANON \$9.600

Naranja con jengibre

LASI DE MANGO \$11.900

Bebida hindú con yogurt y cardamomo

MEJASEQ \$8.900

Maracuyá, banano, mango, mezclados en jugo de melón

PASIFLORA \$9.900

Maracuyá con banano

KIWI \$15.900

Kiwi con hierbabuena

ZITNNI \$9.900

Kiwi, fresa, banano, mezclados en zumo de cereza

MARRAKESH \$15.900

Almendras, helado de vainilla, agua, dátíl, leche de coco

POSTOBON Y COCA COLA \$8.900

SODAS \$7.900

SODAS SABORIZADAS \$13.900

Refrescante soda saborizada de: cereza, maracuyá, mango biche, sandía, frutos rojos, uva, piña o lychee

AGUA TÓNICA 976 \$14.900

Ginger beer, Jengibre, limón

AGUA CON GAS/NORMAL \$8.900



TODOS NUESTROS PRECIOS INCLUYEN EL IMPUESTO AL CONSUMO

Zocos de Essaouira

Ciudad portuaria y turística situada en la costa atlántica de Marruecos. En este mercado se encuentra desde pescados, pasando por especias, joyas y hasta casas de subastas



Mezquita-madrasa del Sultán Hasán

Es una imponente mezquita y madrasa de la época del sultanato mameluco de Egipto ubicada en el centro histórico de El Cairo

