



# Tabun

DESDE 2008

## Gastronomía del Medio Oriente

**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 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 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, la cultura árabe convive 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 \$12.900

5 Exquisitas croquetas, mezcla de garbanzos con perejil y ajonjolí acompañadas de tahine y salsa de ajo

## SAMBOSAK DE VERDURAS \$5.900

Pasteles israelíes rellenos de papa y verduras

## SAMBOSAK DE CARNE \$6.600

Pastel irakí relleno de carne y verduras

## KIBBE \$7.200

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

## DOLMEH \$6.000

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

## JERUSALÉN \$6.000

Pastel de lentejas relleno de cebollas caramelizadas con especias

## MIX DE ENTRADAS \$42.900

3 kibbes, 3 hojas de parra, 3 falafel con tajine y salsa de ajo



## Entradas

### HUMMUS \$28.900 ▶

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

### RECETA ISRAELÍ \$31.900

Al mejor estilo de Tel Aviv, hummus con falafel

### RECETA ÁRABE \$36.000

Hummus con carne o pollo a su elección

### ▶ KIBBE CRUDO \$39.900

Sémola de trigo con carne marinada, limón y perejil

### ◀ LAHMAJON ISRAELÍ \$28.900

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

### ◀ LAHMAJON FINAS HIERBAS \$25.900

Pan pita horneado con salsa de la casa y zatar

### PLATO DE TAHINI \$33.000

Salsa de tahini con limón y ajo

### ALITAS TABUN \$32.900

6 alitas en salsa BBQ de la casa o salsa agri dulce, acompañadas de papas a la francesa



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, presentamos nuestras exquisitas ensaladas acompañadas de hummus

## Ensaladas

▲ **ENSALADA FATTOUSH** \$29.900  
**CON POLLO** \$39.900

Mix de verduras acompañado de pan frito zaatar aceitunas verdes y aceite de olivas

**ENSALADAS TABUN** \$37.900 ▶  
8 ensaladas con hummus y pan

**BABAGNOSH** \$22.900  
Mezcla de berenjenas ahumadas, procesadas con salsa de tahina

**TABULE** \$21.900  
Exquisita mezcla de tomate, cebolla, hierbabuena y perejil. Finamente picados con sémola de trigo y vinagreta de la casa



## Adiciones



**PAPAS DE LA CASA** \$23.900  
Nuestras únicas y originales papas bañadas en salsa agridulce hecha en casa

**PAPAS FRANCESAS** \$12.900

**ARROZ ÁRABE** \$13.900  
Arroz con almendras y especias

**MEJADRA** \$13.900  
Delicioso arroz con lentejas

**PAPAS TABUN** \$13.900  
Papas criollas a las finas hierbas

**PURE DE PAPAS** \$13.900  
Cremoso puré de papas y mantequilla

**ARROZ BLANCO** \$13.900



## Pan fresco en el Tabun

**LAFA / PAN ÁRABE** \$5.900

**LAFA CON ZATAR** \$8.500

**LAFA CON MANTEQUILLA DE AJO** \$6.900



**Silwan (Silóé)**  
Pueblo palestino en Jerusalén. Sus 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



#### KEBAB IRANÍ \$55.900

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

#### ◀ PARGIYOT \$49.900

Deliciosos pinchos de piernas de pollo hechos a la parrilla con nuestra receta única.

#### KEBAB MIXTO \$54.900

Pinchos mixtos de carne y pollo hechos a la parrilla

#### KEBAB SHAMIT \$61.900

Tortitas de carne molida de cordero al estilo siriano, con salsa rústica de tomate y cebolla

#### KEBAB ANTRICOT \$68.900

Pinchos de carne de res marinados al mejor estilo libanés, con pimentón y cebolla

### 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 \$49.900

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

#### ◀ TURQUÍA \$59.900

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

#### IRANÍ \$59.900

Finos trocitos de filete de solomo con especias mezclados en la plancha



#### Playas de Tel Aviv

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





## Platos Fuertes

### PLATO TABUN (1 PERSONA) \$49.900

Plato fuerte de un kibbe, hoja de parra, hummus, papas de la casa, arroz árabe y shawarma de pollo ▶



### BIRYANI \$48.900

Arroz de verduras salteado con pollo cordero res y especias



### SHAKSHUKA \$37.900

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

### MIXTO TEL AVIV \$59.900

Trozos de solomito, salteado con verduras

### KOPETA \$55.900

Albóndigas de carne, en salsa de tomates con ajo y especias, servidas con arroz blanco



### POLLO SHABAT ▶ \$50.900

Pollo al horno, marinado por 24 horas con papa cocida

### LAMB TABUN \$64.900

Cordero al horno, bañado en su propia salsa con leche de coco

### SCHNITZEL \$53.900

Plato típico israelí. 300g de pechuga de pollo con nuestro único apanado de la casa

### POLLO AGRIDULCE \$51.900

Receta israelí con trozos de pollo agridulce o picante

### MUSAKA \$48.900

Plato tradicional griego horneado, hecho a base de rodajas de berenjena y carne picada

### MUSAKA DE POLLO \$46.900

Plato tradicional griego horneado, hecho a base de rodajas de berenjena y julianas de pollo

### PESCADO MARROQUÍ \$61.900

Con papa, zanahoria y un toque de picante

### SALMÓN ÁRABE \$69.900

Salmón a la plancha con almendras, cilantro y perejil acompañado de papas western y ensalada de la casa



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



## Platos Tradicionales

Pensando en satisfacer el gusto de todos los paladares, brindamos unas exquisitas opciones de la gastronomía tradicional

### POLLO A LA PLANCHA **\$42.900**

Exquisita pechuga asada a la plancha

### BABY BEEF **\$55.900**

Corte de 250g de la más succulenta carne

### SALMÓN A LA PLANCHA

**\$58.900**

Salmón al grill con limón y perejil

### ◀ LOMO SALTEADO **\$64.900**

Lomo de res salteado con tomate y cebollas, acompañado de arroz blanco

### POLLO SALTEADO **\$54.900**

Julianas de pollo salteado con tomate y cebollas, acompañado de arroz blanco

### MEDALLONES DE RES AL VINO **\$58.900**

Medallones de res con reducción de vino tinto, acompañado de pure de papas y ensalada de la casa

### ◀ LOMITO PIMIENTA **\$55.900**

Medallones de res bañados en salsa de pimenta acompañado de puré de papa y ensalada de la casa

## Pastas Tradicionales

### AL BURRO **\$25.900**

Espagueti con mantequilla y queso parmesano

### NAPOLITANA **\$30.900**

Espagueti, salsa napolitana chiffonade de albahaca y queso parmesano

### BOLOGNESA **\$35.900 ▶**

Espagueti tradicional, salsa roja con carne molida, finas hierbas y queso parmesano

#### Distrito de Mina, Qatar

Barrio turístico ubicado en Puerto Viejo de Doha, Qatar. Se caracteriza por sus edificios de colores pastel, calles adoquinadas, tiendas, restaurantes, y el mercado de pescado más grande de la ciudad



## Platos Curry

Con opción de picante



### ◀ POLLO TIKKA MASSALA \$54.900

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

### CHICKEN BUTTER \$51.900

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

### LAMB VINDALOO \$60.900

Trozos de cordero cocinados en fuego lento bañados en salsa de tomate yogurt y especias



### ▲ POLLO AL KADHAI \$52.900

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



## Platos Vegetarianos

### FALAFEL ÁRABE \$43.900

Exquisitas torticas de garbanzo, hierbas y especias cubiertas de hummus y tabule

### MALAI KOFTA \$42.900

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

### AMMÁN \$46.900

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

### GOLÁN \$43.900

Garbanzos con espinaca, en leche de coco y tomate

### SAHZI PANEER \$65.900

Exquisita mezcla de verduras salteada con leche de coco, queso y tomate en cascos, acompañado con sambosak de verduras, torta de falafel y arroz con lentejas

### MIXTO DUBÁI VEGETARIANO \$87.900

#### (2 PERSONAS)

4 ensaladas, hummus con falafel, 2 sambosak de verduras, 2 torticas de falafel. De plato fuerte Golan y Amman, acompañados de papas de la casa y 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) \$109.900

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) \$105.900

4 ensaladas, hummus con carne 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 PERSONAS) \$185.000

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) \$199.900

Nuestra mesa de Shabat es una costumbre judía

**¡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



## Sándwich Árabe

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.



**FALAFEL**  
**\$28.900**  
Bolitas de Falafel

**SHISH KEBAB**  
**\$38.900**  
Tortitas de carne molida



**SÁNDWICH LIBANÉS DE POLLO**  
**\$33.900**  
Finos trocitos de pollo con especias



**SÁNDWICH TURCO DE CORDERO**  
**\$44.900**  
Finos trocitos de cordero con especias



## Menú Infantil

**DEDITOS DE POLLO** **\$22.900**  
4 deditos de filete de pollo apanados, acompañados con salsa BBQ, tomate, mayonesa y papas a la francesa

**DEDITOS DE POLLO A LA PLANCHA** **\$22.900**  
4 deditos de filete de pollo, acompañados con salsa BBQ tomate, mayonesa y papas a la francesa

**MILANESA DE POLLO** **\$24.900**  
Milanesa de pollo con nuestro apanado de la casa, con papas francesa

**MINI PARGIYOT** **\$24.900**  
Pinchito de pollo acompañado con salsa BBQ, tomate, mayonesa y papas a la francesa

**PASTA A LA BOLOÑESA (ESPAQUETI)** **\$18.900**  
Carne de res picada y sazonada con especias y salsa de tomates rojos

\*La fotografía de los sanwdich muestran a un lado los ingredientes con los que están preparados. Por lo tanto no representa cómo se sirve

### Beirut, Libano

Capital y principal puerto marítimo del Libano. Posee hermosas mezquitas y magnificas ruinas romanas







## Jugos Tabun

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

### JUGOS TRADICIONALES \$9.900

Mandarina, fresa, piña, mango, maracuyá

### TÉ FRIO CEYLON CON HIERBABUENA \$10.900

### LIMONADA NATURAL \$10.900

### LIMONADA ÁRABE \$11.900

### LIMONADA ROSADA \$11.900

### LIMONADA DE CAFÉ \$12.900

### LIMONADA DE COCO \$14.900

### FALUDE, BEBIDA PERSA \$14.900

Limonada con agua de rosa y pasta de arroz

### ANANÁS \$10.000

Piña con hierbabuena

### MANJU \$10.900

Mango con fresa

### TUT \$10.900

Fresa con banano

### COCUS \$13.900

Piña, banano y coco

### LEBANON \$12.900

Naranja con jengibre

### LASI DE MANGO \$14.900

Bebida hindú con yogurt y cardamomo

### MEJASEQ \$13.900

Maracuyá, banano, mango, mezclados en jugo de melón

### PASIFLORA \$12.900

Maracuyá con banano

### KIWI \$15.900

Kiwi con hierbabuena

### ZITNNI \$12.900

Kiwi, fresa, banano, mezclados en zumo de cereza

### JUGO MANDARINA FRESA \$12.900

### MARRAKESH \$15.900

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

### LECHE DE AZAHAR \$14.900

Yogur, leche de coco mezclado con agua de flores de azahar

### POSTOBON Y COCA COLA \$8.900

### SODAS \$8.900

### SODAS SABORIZADAS \$13.900

Refreshante soda saborizada de: cereza, maracuyá, mango biche, sandía, frutos rojos o lychee



### AGUA TÓNICA 976 \$14.900

Ginger Beer, Ginger Ale, Indi, Jengibre, Limón, Ocean

### 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