



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 \$14.190

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

SAMBOSAK DE VERDURAS \$6.490

Pasteles israelíes rellenos de papa y verduras

SAMBOSAK DE CARNE \$7.260

Pastel irakí relleno de carne y verduras

KIBBE \$7.920

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

DOLMEH \$6.600

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

JERUSALÉN \$6.600

Pastel de lentejas relleno de cebollas caramelizadas con especias

MIX DE ENTRADAS \$47.190 ▶

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



Entradas

HUMMUS \$31.790 ▶

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

RECETA ISRAELÍ \$35.090

Al mejor estilo de Tel Aviv, hummus con 4 bolitas de falafel

RECETA ÁRABE \$39.600

Hummus con carne o pollo a su elección

▼ KIBBE CRUDO \$43.890

Sémola de trigo con carne marinada, limón y perejil

◀ LAHMAJON ISRAELÍ \$31.790

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

◀ LAHMAJON FINAS HIERBAS \$28.490

Pan pita horneado con salsa de la casa y zatar

PLATO DE TAHINI \$36.300

Salsa de tahini con limón y ajo

ALITAS TABUN \$36.190

6 alitas en salsa BBQ de la casa o salsa agrídulce, 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** \$32.890
CON POLLO \$43.890

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

ENSALADAS TABUN \$41.690 ▶
8 ensaladas con hummus y pan

BABAGNOSH \$25.190
Mezcla de berenjenas ahumadas, procesadas con salsa de tahina

TABULE \$24.090
Exquisita mezcla de tomate, cebolla, hierbabuena y perejil. Finamente picados con sémola de trigo y vinagreta de la casa



Adiciones

PAPAS DE LA CASA \$26.290
Nuestras únicas y originales papas bañadas en salsa agridulce hecha en casa

PAPAS FRANCESAS \$14.190

ARROZ ÁRABE \$15.290
Arroz con almendras y especias

MEJADRA \$15.290
Delicioso arroz con lentejas

PURÉ DE PAPAS \$15.290
Cremoso puré de papas y mantequilla

ARROZ BLANCO \$15.290



Pan fresco en el Tabun

LAFA / PAN ÁRABE \$6.490

LAFA CON ZATAR \$6.490

LAFA CON MANTEQUILLA DE AJO \$7.590



Silwan (Siló)
Pueblo palestino en Jerusalén. Sus restos más antiguos datan de unos 5.500 años





La Cocina del Medio Oriente



Kebab

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

◀ KEBAB IRANÍ \$61.490

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

◀ PARGIYOT \$54.890

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



KEBAB MIXTO

\$60.390

Pinchos mixtos de carne y pollo hechos a la parrilla

KEBAB SHAMIT

\$68.090

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

KEBAB ANTRICOT \$75.790

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

KEBAB DE CORDERO \$76.890

Pinchos de perril de cordero marinados en aceite de finas hierbas



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 \$54.890

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

◀ TURQUÍA \$65.890

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

IRANÍ \$65.890

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) \$54.890

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



BIRYANI \$61.490

Arroz de verduras salteado con pollo cordero res y especias



SHAKSHUKA \$41.690

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

MIXTO TEL AVIV \$65.890

Trozos de solomito, salteado con verduras

KOPETA \$61.490

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



POLLO SHABAT ▶ \$55.990

Pollo al horno, marinado por 24 horas con papa cocida

LAMB TABUN \$71.390

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

SCHNITZEL \$59.290

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

POLLO AGRIDULCE \$57.090

Receta israelí con trozos de pollo agridulce o picante

MUSAKA \$53.790

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

MUSAKA DE POLLO \$51.590

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

PESCADO MARROQUÍ \$68.090

Con papa, zanahoria y un toque de picante

SALMÓN ÁRABE \$76.890

Salmón a la plancha con almendras, cilantro y perejil ▼



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 **\$47.190**

Exquisita pechuga asada a la plancha

BABY BEEF **\$61.490**

Corte de 250g de la más succulenta carne

SALMÓN A LA PLANCHA

\$64.790

Salmón con rodajas de limón y perejil

◀ LOMO SALTEADO **\$71.390**

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

POLLO SALTEADO **\$60.390**

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

MEDALLONES DE RES AL VINO **\$64.790**

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

◀ LOMITO PIMIENTA **\$61.490**

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

Pastas Tradicionales

AL BURRO **\$28.490**

Espagueti con mantequilla y queso parmesano

NAPOLITANA **\$33.990**

Espagueti, salsa napolitana chiffonade de albahaca y queso parmesano

BOLOGNESA **\$39.490** ▶

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 \$60.390

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

CHICKEN BUTTER \$57.090

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

LAMB VINDALOO \$66.990

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



▲ POLLO AL KADHAI \$58.190

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 \$48.290

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

MALAI KOFTA \$47.190

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

AMMÁN \$51.590

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

GOLÁN \$48.290

Garbanzos con espinaca, en leche de coco y tomate

SAHZI PANEER \$72.490

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

MIXTO DUBÁI VEGETARIANO \$96.690

(2 PERSONAS)

4 ensaladas, hummus con falafel, 2 sambosak de verduras, 2 tortitas 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) \$120.890

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) \$116.490

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) \$203.500

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) \$219.890

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
\$31.790
Bolitas de Falafel

SHISH KEBAB
\$42.790
Tortitas de carne molida



SÁNDWICH LIBANÉS DE POLLO
\$37.290
Finos trocitos de pollo con especias



SÁNDWICH TURCO DE CORDERO
\$49.390
Finos trocitos de cordero con especias



Menú Infantil

DEDITOS DE POLLO **\$25.190**
4 deditos de filete de pollo apanados, acompañados con salsa BBQ, tomate, mayonesa y papas a la francesa

DEDITOS DE POLLO A LA PLANCHA **\$25.190**
4 deditos de filete de pollo, acompañados con salsa BBQ, tomate, mayonesa y papas a la francesa

MILANESA DE POLLO **\$27.390**
Milanesa de pollo con nuestro apanado de la casa, con papas francesa

MINI PARGIYOT **\$27.390**
Pinchito de pollo acompañado con salsa BBQ, tomate, mayonesa y papas a la francesa

PASTA A LA BOLOÑESA (ESPAQUETI) **\$20.790**
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 \$10.890

Mandarina, fresa, piña, mango, maracuyá

TÉ FRIO CEYLON CON HIERBABUENA \$11.990

LIMONADA NATURAL \$11.990

LIMONADA ÁRABE \$13.090

LIMONADA ROSADA \$13.090

LIMONADA DE CAFÉ \$14.190

LIMONADA DE COCO \$16.390

FALUDE, BEBIDA PERSA \$16.390

Limonada con agua de rosa y pasta de arroz

ANANÁS \$11.000

Piña con hierbabuena

SANDÍA \$11.990

Sandía con hierbabuena

MANJU \$11.990

Mango con fresa

TUT \$11.990

Fresa con banano

COCUS \$15.290

Piña, banano y coco

LEBANON \$14.190

Naranja con jengibre

LASI DE MANGO \$16.390

Bebida hindú con yogurt y cardamomo

MEJASEQ \$15.290

Maracuyá, banano, mango, mezclados en jugo de melón

PASIFLORA \$14.190

Maracuyá con banano

KIWI \$17.490

Kiwi con hierbabuena

ZITNNI \$14.190

Kiwi, fresa, banano, mezclados en zumo de cereza

JUGO MANDARINA FRESA \$14.190

MARRAKESH \$17.490

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

LECHE DE AZAHAR \$16.390

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

TODOS NUESTROS PRECIOS
INCLUYEN EL IMPUESTO AL CONSUMO

COCA COLA \$9.790

SODAS \$9.790

SODAS SABORIZADAS \$15.290

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



AGUA TÓNICA 976 \$16.390

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

AGUA CON GAS/NORMAL \$9.790

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