



# Galazia lakti



menu



## Κρητική Διατροφή Μια ιστορία που χάνεται στα βάθη του χρόνου

Η ιστορία της Κρητικής διατροφής ξεκινά από πολύ παλιά, ακόμη και πριν από τη νεολιθική εποχή. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως και οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, καταναλώναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός Κρητικός.

Στα ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν τα μεγάλα πιθάρια για το λάδι ελιάς, τα όσπρια, το κρασί και το μέλι, ενώ στις διάφορες εικονογραφικές μαρτυρίες βλέπουμε τον απίθανο κόσμο των μοναδικών Κρητικών φυτών και βοτάνων.

Καθώς περνούσαν οι αιώνες, η Κρητική κουζίνα συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά αξιοποιώντας τη φύση και τα προϊόντα της .

Αυτή η συνέχεια δημιούργησε μια παράδοση που αποδεικνύεται σήμερα πολύτιμη, μιας και η διεθνής επιστημονική κοινότητα κάνει λόγο όχι μόνο για την Κρητική κουζίνα αλλά και για το θαύμα της Κρητικής διατροφής.

## Cretan Diet A history lost in the mists of time

The history of Cretan diet begins very early, even before the Neolithic era.

The findings of archaeological excavations show that ancient Cretans, "the Minoans", consumed almost the same products as the modern Cretan.

In the palaces of the Minoan era, large jars for olive oil, legumes, wine and honey were discovered, while in the various pictorial art we see the magnificent world of the unique Cretan plants and herbs.

As the centuries passed, the Cretan cuisine gathered knowledge and experience inherited from generation to generation by exploiting nature and its products.

This created a tradition that proves valuable today, as the international scientific community speaks not only about the Cretan cuisine, but also about the miracle of the Cretan diet.



## Ορεκτικά / Appetizers

Καλαμάρι Γεμιστό με Ξινόχοντρο και Σπανάκι σε Σταμναγκάθι Σωτέ  
*Calamari Stuffed with Traditional Sour Milk Wheat Pasta  
and Spinach on a Bed of Sautéed Wild Greens*  
€18.00

Χοχλιοί Μπουμπουριστοί με Αρισμαρί και Παλαιωμένο Κρητικό Ξύδι  
*Sautéed Snails with Rosemary and Aged Cretan Vinegar*  
€16.00

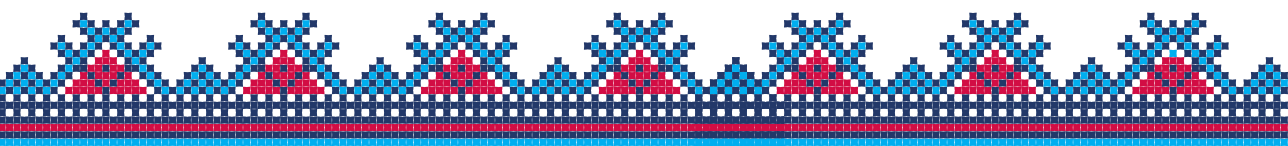
Κρεμμυδοντολμάδες Αυγολέμονο με Μοσχαρίσιο Κιμά και Χόνδρο  
*Stuffed Onions with Minced Beef  
and Cracked Wheat in Egg Lemon Sauce*  
€16.00

Κολοκυθοανθοί με Ρύζι, Βιολογική Τομάτα και Φρέσκα Μυρωδικά  
Σερβίρονται με Δροσερή Κρέμα Γιαουρτιού και Αρωματικά Βότανα  
*Zucchini Blossoms Filled with Rice, Organic Tomato  
and Fresh Herbs Served with Herbed Yogurt Cream*  
€14.00

Κολοκυθομπούρεκο Χανίων με Ξινομυζήθρα σε Χειροποίητο Φύλλο  
*Traditional Cretan Zucchini and Myzithra Cheese Pie  
in Homemade Phyllo Pastry*  
€12.00

Τραγανοί Μυζηθοκεφτέδες  
με Αρωματικά Βότανα και Μαρμελάδα Τομάτας  
*Crispy Herbed Myzithra Cheese Croquettes with Tomato Chutney*  
€12.00

Παραδοσιακά Χορτοπιτάκια με Ανθότυρο Σχάρας,  
Καραμελωμένα Τοματίνια, Βασιλικό και Σιρόπι Ζαφοράς  
*Traditional Wild Green Pies with Grilled Anthotyro Cheese,  
Caramelized Cherry Tomatoes, Basil and Saffron Syrup*  
€14.00





## ΣΟΥΠΑ / Soup

Ψαρόσουπα με Ροφό και Φρέσκα Λαχανικά Εποχής  
σε Ζωμό Οστρακοειδών

*Fish Soup with Grouper and Fresh Seasonal Vegetables in Shellfish Broth*

€16.00

## Σαλάτες / Salads

Σαλάτα με Βραστά Όσπρια, Λαχανικά και Μελωμένο Χταπόδι

*Legume and Vegetable Salad with Caramelized Octopus*

€18.00

Σαλάτα με Σταμναγκάθι, Γλιστρίδα, Άγρια Ρόκα  
και Λαχανικά Σχάρας, Παλαιωμένη Κρητική Γραβιέρα  
και Ελαφριά Βινεγκρέτ Σταφυλιού

*Wild Greens & Grilled Vegetable Salad*

*with Cretan Aged Graviera Cheese and a Light Grape Vinaigrette*

€15.00

Χωριάτικη Σαλάτα με Κρίταμο Τουρσί και Κρητικά Παξιμάδια

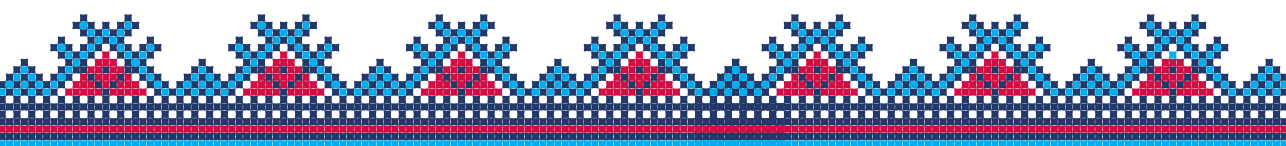
*Traditional Greek Salad with Pickled Rock Samphire and Cretan Rusks*

€15.00

Δροσερή Πατζαροσαλάτα με Γιαούρτι και Απάκι Σχάρας

*Refreshing Beetroot Salad with Yogurt and Grilled Cured Pork*

€14.00





## Ζυμαρικά & Ρύζι Pasta & Rice

Κριθαρότο σε Ζωμό Οστρακοειδών με Θαλασσινά,  
Φρέσκια Τομάτα και Αυγά Αχινοῦ  
*Cretan Orzo Cooked in Shellfish Broth  
with Seafood, Fresh Tomato and Sea Urchin*  
**€24.00**

Γαμοπίλαφο με Κοτόπουλο, Στακοβούτυρο και Εινομυζήθρα  
*Creamy Pilaf with Chicken,  
Traditional Cretan Butter and Sour Myzithra Cheese*  
**€20.00**

Σκιουφιχτές Μακαρούνες σε Ζωμό Κότας  
με Παλαιωμένο Ξηρό Ανθότυρο  
*Traditional Cretan Pasta Cooked in Chicken Broth  
with Aged Dry Anthotyro Cheese*  
**€18.00**





## Ψάρια & Θαλασσινά Fish & Seafood

Φιλέτο Σφυρίδας Σχάρας με Κρητική Σοφεγάδα  
και Λαδολέμονο Θυμαριού  
*Grilled White Grouper Fillet with Sautéed Wild Greens,  
Assortment of Vegetables and Lemon Thyme Olive Oil Sauce*  
€42.00

Σιγομαγειρεμένος Ροφός στην Γάστρα με Μπάμιες,  
Φρέσκια Τομάτα και Αρωματικά Βότανα  
*Grouper Slowly Cooked in a Clay Pot  
with Okra, Fresh Tomato and Aromatic Herbs*  
€40.00

## Ψάρι Ημέρας Catch of the Day

Φρέσκο Ψάρι Φούρνου στη Λαδόκολλα  
με Φρέσκια Ρίγανη και Λαχανικά Εποχής  
*Fresh Fish Baked in Parchment Paper  
with Fresh Oregano and Seasonal Vegetables*

Σφυρίδα ή Στείρα / *White Grouper*  
€85.00 / Kg

Λαβράκι / *Sea Bass*  
€70.00 / Kg

Τσιπούρα / *Gilthead Sea Bream*  
€65.00 / Kg





## Κρέας / Meat

Κόκορας Κρασάτος με Γλιστρίδα και Κοκκάρια

*Coq au Vin with Purslane and Shallots*

**€30.00**

Μπριζολάκια Μόσχου Γάλακτος Σχάρας

με Τσακιστές Χωριάτικες Πατατούλες,

Αρωματισμένες με Ασαφετίδα και Λαχανικά Σχάρας

*Grilled Milk-Fed Veal Steaks, Crushed Country Potatoes*

*with a Hint of Asant and Grilled Vegetables*

**€34.00**

Κουνέλι Γεμιστό με Μυζήθρα

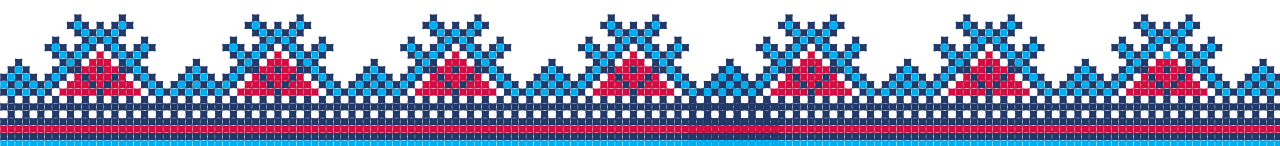
*Stuffed Rabbit with Myzithra Cheese*

**€32.00**

Κατσικάκι ή Αρνάκι Γάλακτος Τσιγαριαστό με Πατάτες Οφτές

*Pan-Fried Goat or Lamb with Oven Baked Potatoes*

**€34.00**





## Επιδόρπια / Desserts

Σφακιανή Πίτα με Μέλι  
*Cretan Pie from the Region of "Sfakia" with Honey*  
**€8.00**

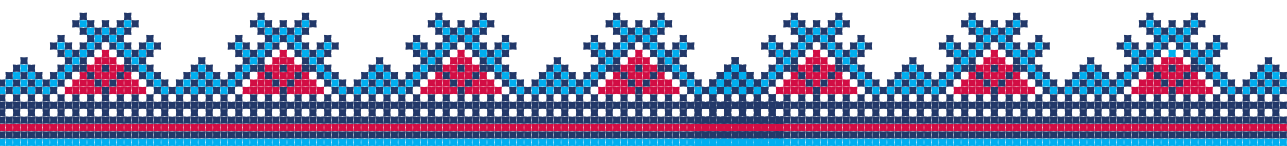
Σμιγδαλένιος Χαλβάς σε Χυμό Πορτοκαλιού με Παγωτό Βανίλια  
*Semolina Halva in Orange Juice with Vanilla Ice Cream*  
**€10.00**

Σοκολατόπιτα με Παγωτό Καϊμάκι  
*Chocolate Pie with "Kaimaki" Ice Cream*  
**€10.00**

Ποικιλία Παγωτών και Σορμπέτ της Επιλογής σας (1 μπάλα)  
*Selection of Ice Cream and Sorbet (1 scoop)*  
**€4.00**

Φρούτα Εποχής  
*Variety of Fresh Seasonal Fruit*  
**€12.00**

Πιάτο Κρητικών Τυριών με Σταφύλια, Σύκα και Θυμαρίσιο Μέλι  
*Cretan Cheese Platter with Grapes, Figs and Thyme Honey*  
**€14.00**







# Galazia Slakti

Σε όλες τις παρασκευές μας χρησιμοποιείται έξτρα παρθένο ελαιόλαδο  
και αρίστης ποιότητας ηλιέλαιο για τηγανιτά edέσματα  
*All foods are prepared with extra virgin olive oil  
and finest quality sun flower oil for any fried meals*

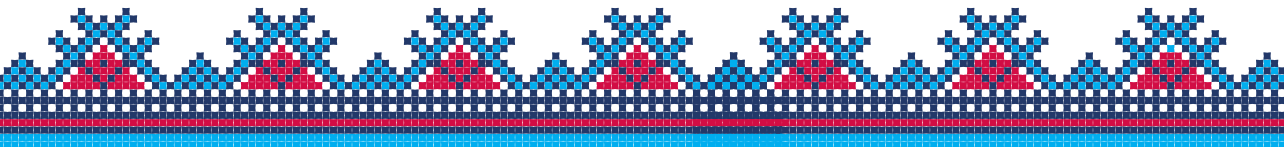
Οι τιμές συμπεριλαμβάνουν όλες τις νόμιμες επιβαρύνσεις  
*Service and taxes are included*

Το ξενοδοχείο διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής των τιμών, του ωραρίου  
& των ημερών λειτουργίας του εστιατορίου χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση  
*The hotel reserves the right to alter prices,  
operating hours & days of the restaurant without prior notice*

Η επιχείρηση είναι υποχρεωμένη να διαθέτει έντυπα δελτία σε ένα ειδικό  
χώρο κοντά στην έξοδο για την καταγραφή τυχόν παραπόνων  
*The establishment is obliged to have a printed form available  
in a special location near the exit for the registration of any complaints*

Ο Αγορανομικός Υπεύθυνος: Αναστάσιος Αποστολόπουλος  
*Market Inspector Officer: Anastasios Apostolopoulos*

Ο ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΔΕΝ ΕΧΕΙ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΝΑ ΠΛΗΡΩΣΕΙ ΕΑΝ  
ΔΕΝ ΛΑΒΕΙ ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΑ (ΑΠΟΔΕΙΞΗ - ΤΙΜΟΛΟΓΙΟ)  
*CONSUMER IS NOT OBLIGED TO PAY IF THE NOTICE  
OF PAYMENT HAS NOT BEEN RECEIVED (RECEIPT - INVOICE)*





GRAND  
RESORT  
LAGONISSI  
ATHENS