



La Pradera

Pastas

Pasta al gusto	\$26.500
½ porción	\$17.500

Elige el tipo de pasta y acompáñalo con una salsa

- Spaguetti o fettuccini
- Penne o fusilli

Salsas

Napolitana: Salsa a base de tomate y albahaca.

Boloñesa: Salsa a base de carne, hierbas y tomate.

Carbonara: Salsa a base de crema, tocineta y queso.

Arrabiata: Base de pomodoro con peperoncino y perejil.

Al burro	\$15.000
Salteada en mantequilla y sal.	
½ porción	\$10.000

Pomodoro con calamares y camarones	\$29.000
½ porción	\$19.000

Arroces

Nasi goreng ^(v)	\$18.000
----------------------------	----------

Arroz frito de limonaria salteado con brotes de soya, zanahoria, zucchinis, guisantes, frijol blanco aromatizado con jengibre, salsa soya y curry ligero.

- Con pollo parrillado \$20.000
- Con camarones \$29.000
- Con lomo \$35.000

Chaufa de mariscos [★]	\$43.000
---------------------------------	----------

Camarones, calamar, langostinos y pulpo al wok con jengibre, ajo y cebolla larga, sazonado con aceite de ajonjolí, huevo batido, arroz cocido, terminado con toques de salsa soya y raíces chinas.

Chaufa de vegetales ^{(v)★}	\$23.000
-------------------------------------	----------

Portobellos, cebolla roja en julianas, brócoli y zanahoria salteados al wok con jengibre, ajo y cebolla larga, sazonado con aceite de ajonjolí, arroz cocido y toques de salsa soya y raíces chinas.

Pokes

Tofu marinado ^(v)	\$21.000
------------------------------	----------

Con queso de soya frito y marinado con aceite de olivas y orégano acompañado de arvejas al vapor, brócoli, quinua, zanahoria, zucchini, rábano rojo y ensalada de algas con salsa soya.

*Opción con salmón	\$35.000
--------------------	----------

*Opción con atún	\$45.000
------------------	----------

Bowl mixto de atún y salmón [★]	\$40.900
--	----------

Cubos de filete de salmón y atún marinados en aceite de ajonjolí, salsa teriyaki, tetsujin y gotas de limón. Servido sobre arroz de sushi, trozos de aguacate, láminas de rábano rojo, mango biche y pepino en julianas, quinua crocante y aderezo Nikkey.

Bowl de faláfel y cítricos ^(v)	\$27.000
---	----------

Rúgula y romana en trozos, tabbouleh de quinua, brócoli al vapor, aguacate, pepino cohombro, supremas de naranja, edamames, lentejas y faláfel crocantes, servidos con aderezo de yogurt griego, aceite de ajonjolí y limón.

* Si eres alérgico a algún ingrediente, por favor infórmalo a la persona que está atendiendo tu pedido.

^(v) - Vegetariano

^(Lg) - Libre de gluten

[★] - Nuevo plato

El
REFUGIO

REFUGIO DE TENIS



Para empezar

Empanada de carne	\$ 3.200
Dedito de queso	\$ 3.900
Chinchulines con papa criolla	\$20.900
Chicharrones con papa criolla	\$20.900
Morcilla	\$ 8.800
Chorizo tipo argentino	\$ 8.900
Alitas búfalo	\$29.000
Rollos vietnamitas ^(v) ★	\$11.000
<i>Mezcla de vegetales crudos en julianas aromatizados con albahaca, cilantro y hierbabuena envueltos en papel de arroz servidos con salsa vietnamita o salsa de chile agridulce.</i>	
*Opción camarones	\$22.000
*Opción palmito para sushi	\$15.000
Veggie toast ^(v)	\$12.500
<i>Pan de espinaca y almendras con topping de guacamole y hummus, vegetales crocantes, servida con chips de remolacha y arracacha.</i>	

Sopas & cremas

Sopa de la huerta ^(v)	\$11.000
<i>Con vegetales frescos, zanahoria, arveja y habichuela en fondo de verduras.</i>	
*Opción con pollo	\$14.000
Ramen de cerdo ★	\$20.000
<i>Tallarines de arroz cocidos en fondo de carne con jengibre, salsa soya, cebolla larga, hoja nori y portobellos, servido con láminas de cerdo a la plancha con teriyaki.</i>	

Ceviche, carpaccio & tartar

Carpaccio de res	\$27.000
<i>Finas láminas de lomo, acompañadas de rúgula y parmesano sobre espejo de salsa pesto, aceite de oliva y tostadas de pan con ajo.</i>	
Ceviche de camarón con aguacate	\$31.000
<i>Aderezados en salsa americana al rocoto, toques cítricos, acompañados de aguacate fresco en cubos y chips de plátano.</i>	
Tartar de salmón	\$37.000
<i>Trozos de salmón macerados en limón, montados sobre ensaladilla de aguacate, tomate concasse, cilantro y aceite de oliva, aderezado con salsa ponzu, servido con chips de maíz.</i>	

Ensalada

Ensalada cítrica con salmón ahumado ★	\$29.000
<i>Mézclum de lechugas, aguacate, casco de naranja, láminas de salmón ahumado, hinojo, alcaparras y aderezo de wasabi.</i>	
César clásica	\$23.000
<i>Lechuga romana, crocantes de pan, queso parmesano, anchoas y aderezo césar clásica*.</i>	
*Opción con pollo	\$25.000
*Opción con camarones	\$29.600

Platos principales

Pollo Pradera	\$32.000
<i>A la brasa, barnizado con salsa diablo Pradera, acompañado de tomate a la parrilla y papa al horno.</i>	
Baby beef adulto	\$49.500
<i>Servido con tomate a la parrilla y papa al horno con sour cream.</i>	
Baby beef junior	\$34.500
<i>Servido con media porción de cascos de papa, crudites de apio y zanahoria.</i>	
Punta de anca	\$46.000
<i>Servido con tomate a la parrilla y papa al horno con sour cream.</i>	
Costillas de cerdo tamarindo BBQ ★	\$49.000
<i>Asadas a la parrilla a baja temperatura, acompañadas de aros de cebolla apanados.</i>	
Entrecot a las finas hierbas	\$49.000
<i>Corte madurado de res servido con papas prensadas al chimichurri y vegetales a la parrilla.</i>	

Pescados & mariscos

Chicharrón de tilapia	\$34.000
<i>Filete de tilapia rebozado y frito, servido con tajadas de plátano maduro y ensalada con aguacate, tomate, cebolla roja, lechugas y aderezo de cilantro.</i>	
Cazuela cartagenera de mariscos	\$45.000
<i>Camarones, calamares, langostino baby, mejillón y trozos de pescado salteados con un picadillo de cebolla, pimentó y tomate flameados con brandy, conservados en leche de coco y salsa bisque acompañados de arroz con coco, patacón y aguacate.</i>	
Salmón grillé	\$49.500
<i>Filete marinado con vino blanco, sal marina, asado a la parrilla con ensalada caribeña.</i>	
Pad thai de langostinos ★	\$52.000
<i>Clásico Tailandés preparado al wok a base de pasta de arroz, raíz china, tamarindo, cebollín, tortilla de huevo, nam-pla, salsa de soya, maní tostado y limón.</i>	
Wok de calamares y vegetales orientales ★	\$33.000
<i>Vegetales marinados en salsa soya, salsa de ostras, salteados en aceite de ajonjolí, acompañados de calamares rebosados en tempura.</i>	
Camarones jumbo al ajillo	\$42.000
<i>Servidos sobre palmitos guaviare asados y arroz con coco.</i>	

* Si eres alérgico a algún ingrediente, por favor infórmalo a la persona que está atendiendo tu pedido.

(v) - Vegetariano (n) - Contiene nueces
(Lg) - Libre de gluten ★ - Nuevo plato