

FOOD MENU

ΑΛΟΙΦΕΣ - SPREADS

Ταραμοσαλάτα - Taramosalata.....6€

Λευκός ταραμάς με chips παντζαριού & τραγανό χαρουπόψωμο
White fish roe cream with pickled beetroot & crisp carob bread

Μαϊντανοσαλάτα Σύρου – Syros Parsley salad (vegetarian, vegan, gluten free, lactose free) 5€

Κρέμα μαϊντανού με κάπαρη και φρέσκο κρεμμυδάκι
Parsley cream with capers and fresh scallions

Φάβα - Fava beans (vegetarian, vegan, gluten free, lactose free)6€

Κρέμα φάβας με μαρμελάδα κρεμμυδιού & σταφίδες
Cream of fava beans with onion jam & raisins

Τυροκαυτερή Ίου - Tirokafteri los style (vegetarian,gluten free)6€

Σκοτύρι & ξινοτύρι Ίου με λάδι καπνιστής πάπρικας
Ios Skotyri & xinotyri cheese with smoked paprika oil

Χούμους - Humus (vegetarian, vegan, gluten free, lactose free)5€

Κρέμα ρεβυθιών με βιολογικό ταχίνι, πίκλες μανιταριού & λάδι μαϊντανού
Cream of chickpeas with organic tahini, pickled mushrooms & parsley oil

Τζατζίκι - Tzatziki (gluten free, vegetarian).....5€

Γιαούρτι, δυόσμος & πίκλες αγγουριού
Yogurt, mint & pickled cucumber

ΚΡΥΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ - COLD APPETIZERS

Λαυράκι μαριναρισμένο - Marinated sea bass (gluten & lactose free).....14€

Λαυράκι μαριναρισμένο σε Υ-ouzo , τσίλι , αγγούρι & φρέσκο κρεμμυδάκι
Marinated sea bass in Υ-ouzo, chili, cucumber & scallions

Ceviche Τσιπούρας - Sea bream Ceviche (gluten & lactose free).....16€

Ceviche Τσιπούρας με γαρίδες, ροδάκινα, τσίλι και τραγανή tapioca με μελάνι
Sea bream ceviche with shrimp, peaches, chili and crunchy tapioca with cuttlefish ink

* Το μενού μας περιλαμβάνει gluten free επιλογές. Δεν είμαστε όμως gluten free εστιατόριο.

Κατά την διάρκεια της προετοιμασίας των πιάτων ενδέχεται να υπάρξει επαφή με συστατικά που περιέχουν γλουτένη & για τον λόγο αυτό δεν μπορούμε να εγγυηθούμε ότι είναι εντελώς gluten free.

* While we offer gluten free menu options, we are not a gluten-free restaurant. During normal kitchen operations, cross-contact could occur and we are unable to guarantee that any item is completely gluten free.

Τα φαγητά που φέρνουν την ένδειξη (*) μπορεί να είναι κατεψυγμένα. Items marked with the sign (*) may be frozen.

Όλα τα φαγητά μαγειρεύονται σε Ελληνικό παρθένο ελαιόλαδο και τηγανίζονται σε ηλιέλαιο.

All food is cooked in Greek virgin olive oil and fried in sunflower oil.

Σε όλες τις σαλάτες χρησιμοποιείται Ελληνικό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

In our salads, we use extra virgin Greek olive oil.

Ο καταναλωτής δεν υποχρεούται να πληρώσει εάν δεν λάβει το νόμιμο παραστατικό στοιχείο (απόδειξη ή τιμολόγιο)

Consumers are not obligated to pay if a receipt or invoice (notice of payment) has not been received

Αγορανομικός υπεύθυνος:
Αναστάσιος Λιοσάτος.

Commerce code compliance manager:
Anastasio Liosatos.

Υγειονομικός υπεύθυνος:
Αναστάσιος Λιοσάτος.

Health code compliance manager:
Anastasio Liosatos.

Αιγαίου tacos - Aegean tacos14€

Χταπόδι με μαγιονέζα φάβας, μαρμελάδα τομάτας και κρίταμο

Octopus with fava beans mayonnaise, tomato marmalade and crithmum

Βλήτα - Greens (vegetarian) 8€

Βλήτα με σκορδαλιά καρυδιού και φρυγανισμένο χαρουπόψωμο

Greens with walnut - garlic spread and crispy carob bread

ΖΕΣΤΑ ΟΡΕΚΤΙΚΑ - HOT APPETIZERS

Τραγανό καλαμαράκι - Crispy squid.....12€

Τραγανό καλαμαράκι με κρέμα ταραμά & παντζάρι

With tarama (fish roe) cream & beetroot

Μύδια σαγανάκι - Mussels saganaki12€

Αχνιστά Μύδια με τομάτα, κάρυ και φέτα

Steamed mussels with tomato, curry, and feta cheese

Νιώτικος κήπος - Ios Garden (vegetarian)..... 8€

Τηγανιτά κολοκυθάκια & μελιτζάνες με γιαούρτι & δυόσμο

Fried zucchini & eggplants with yogurt & mint

Τοματοκεφτέδες – Tomatoballs (Vegan) 8€

Τοματοκεφτέδες με κρέμα φέτας (ή με κρύα κρέμα αμυγδάλου) και δυόσμο

Tomato balls with feta cream (or with cold almond cream) and spearmint

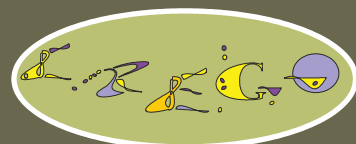
Σπιτική χορτόπιτα – Homemade Chortopita (Vegetarian) 9€

Χορτόπιτα με άγριο μάραθο και φέτα Καλαβρύτων

Homemade pie with a selection of fresh seasonal greens, wild fennel and Kalavryta feta cheese

ΣΑΛΑΤΕΣ - SALADS

- ✓ Χωριάτικη στην Ίο - Greek salad in Ios** (vegetarian, gluten free).....9€
Τομάτες, αγγούρι, φρέσκο κρεμμύδι, σκοτύρι, κάπαρη & ρίγανη
Tomatoes, cucumber, scallions, Ios Skotyri cheese, capers & oregano
- ✓ Παντζάρια & ρίζες λαχανικών - Beetroot & vegetables roots** (vegetarian, gluten free, lactose free) 10€
Στίκες παντζαριών, ρέβας, κολούμπρας και καρότου με τσίλι και κρύα σάλτσα από εσπεριδοειδή
Beetroot sticks, rave, turnip, carrots with chili and cold citrus fruits sauce
- ✓ Σαλάτα Σπανάκι - Spinach Salad** (vegetarian)9€
Σαλάτα σπανάκι με ανθότυρο, βινεγκρέτ μάραθου-μέλι και τραγανό φύλλο
Spinach salad with Anthotyro cream cheese, fennel - honey vinaigrette with honey and crispy phyllo dough
- ✓ Σαλάτα μαυρομάτικα - Black eyed peassalad** (vegan, gluten & lactose free).....8€
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια, μαϊντανό, λιαστή τομάτα δυόσμο και ψητές πιπεριές
Salad with black-eyed peas, parsley, sun-dried tomato, spearmint and roasted peppers
- ✓ Σαλάτα Ταμπουλέ - Tabbouleh Salad** (vegan, gluten & lactose free).....8€
Πλιγούρι με τοματίνια, μαϊντανό και lime
Bulgur with cherry tomatoes, parsley and lime
- ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ & ΚΡΕΑΣ - SURF & TURF**
- Μαύρο ριζότο - Black risotto** (gluten free)16€
Ριζότο με μελάνι σουπιάς ψητό καλαμάρι και σάλτσα lime
Risotto with cuttle fish ink, grilled squid and lime sauce
- Ριζότο καρπούζι - Watermelon risotto** (vegetarian & gluten free)15€
Ριζότο καρπούζι με φέτα, μάραθο και μαύρο σουσάμι
Watermelon risotto with feta cheese, fennel and black sesame seeds
- Ριζότο λαχανικών - Risotto vegetable** (vegetarian, gluten & lactose free)14€
Ριζότο με κολοκυθάκι, τοματίνια και ψητές πιπεριές
Risotto with zucchini, cherry tomatoes and roasted peppers
- Γιουβετσάδα αστακού - Lobster giouvetsada**34€
Γιουβέτσι με αστακό, φρέσκια τομάτα, ούζο και βασιλικό
Orzo pasta with lobster, fresh tomato, ouzo and basil
- Μουσακάς - Moussaka** (gluten free)17€
Μουσακάς με μελιτζάνες, κολοκύθι, πατάτα, κιμά και γιαούρτι
Moussaka with eggplant, zucchini, potato, minced meat and yogurt
- Μυλοκόπι - Croaker**17€
Μυλοκόπι αχιστό με μύδια, fregola sarda, τομάτα και βασιλικό
Steamed croaker with mussels, fregola sarda, tomatoes and basil
- Ψάρι ημέρας - Fish of the day**24€
Ψάρι ημέρας με σελινόριζα, χόρτα και αυγολέμονο.
Fish of the day with celery, greens and greek avgolemono (egg-lemon sauce)
- Μελωμένο Αρνάκι - Glazed Lamb**18€
Αρνάκι μελωμένο με κρέμα φάβας, μαστίχα, κολοκυθάκια, γιαούρτι και μοσχολέμονο
Glazed lamb with cream of fava beans, mastiha, zucchini, yogurt and lime
- Striploin black Angus** 29€
Striploin black Angus με ψητά καρότα, μανιτάρια σωτέ και σάλτσα κόκκινου κρασιού
Striploin black Angus with grilled carrots, sauté mushrooms and red wine sauce
- Rib eye black Angus** 32€
Rib eye black Angus με τραγανές πατάτες, καλαμπόκι ψητό, μανιτάρια & ελαιόλαδο με βότανα
Rib eye black Angus with crispy potatoes, grilled corn, mushrooms & herbs infused olive oil



FOOD MENU

ΓΛΥΚΑ DESSERTS

- ✓ Καρυδόπιτα με σοκολάτα**
Με κρέμα σοκολάτας πραλίνα, πορτοκάλι και παγωτό Metaxa
- Walnuts Pie cream with chocolate praline cream, orange and Metaxa ice cream (vegetarian)**8€
- ✓ Κρέμα γιαουρτιού**
με κόκκινα φρούτα, τσίπουρο, μαρέγκα μαστίχας & παγωτό φράουλας
- Yogurt cream**
with red fruits, tsipouro, mastiha meringue & strawberry ice cream (vegetarian)10€
- ✓ Μπακλαβάς μιλφέιγ**
Με τραγανά φύλλα, κρέμα φιστικιού και παγωτό κανέλας
- Mille-feuille Baklava**
with crispy leaves, peanut cream and cinnamon ice cream.....9€

www.erego.gr
info@erego.gr
www.luxorios.com

- Κοκοράκι στη σχάρα - Grilled cockerel**19€
Κοκοράκι στην σχάρα μαριναρισμένο με βότανα της Ίου, ψητά σπαράγγια, κρεμμύδια εσαλότ & κρέμα γραβιέρας
Grilled capon marinated with herbs of Ios, grilled asparagus, shallots onions and gravy cream

SNACK

- Αυγά τηγανιτά - Fried eggs 9€**
Αυγά τηγανιτά με ψητό λουκάνικο, χωριάτικο ψωμί, τοματίνια και ρόκα
Fried eggs with roasted sausage, homemade traditional bread, cherry tomatoes and rocket
- Αβοκάντο τόστ - Avocado toast** (vegetarian)10€
Αυγά τηγανιτά σε χωριάτικο ψωμί με αβοκάντο και σαλάτα σπανάκι
Fried eggs on homemade traditional bread with avocado and spinach salad
- Στραπατσάδα αβοκάντο - Avocado scramble** (vegan) 8€
Στραπατσάδα από αβοκάντο με μαριναρισμένα τοματίνια, βασιλικό, προζυμμένο ψωμί και crispy chips γλυκοπατάτας
Avocado scramble with marinated cherry tomatoes, basil, sourdough bread and crispy sweet potato chips
- Mini Tacos 14€**
Mini Tacos με αβοκάντο, γαρίδες και καυτερή πιπεριά
Mini Tacos with avocado, shrimp and chilli peppers
- Τορτίγια λαχανικών - Vegetable tortilla** (vegan) 8€
Τορτίγια λαχανικών με κρέμα φάβας, σαλάτα coleslaw & ξινόμηλο
Vegetable tortilla with cream of fava beans, coleslaw salad & sour apple
- Τορτίγια με κοτόπουλο - Chicken tortilla 9€**
Τορτίγια με κοτόπουλο με γραβιέρα, καυτερή σαλάτα & πίκλες
Chicken tortilla with graviera cheese, spicy salad & pickles
- Σπιτική χορτόπιτα - Homemade Chortopita** (vegetarian) 9€
Χορτόπιτα με άγριο μάραθο και φέτα Καλαβρύτων
Homemade pie with a selection of fresh seasonal greens, wild fennel and Kalavryta feta cheese
- Ταραμοσαλάτα - Taramosalata 6€**
Λευκός ταραμάς με πίκλες παντζαριού & τραγανό χαρουπόψωμο
White fish roe cream with pickled beetroot and crisp carob bread
- Μαϊντανοσαλάτα Σύρου - Syros Parsleysalad 5€**
(vegetarian, vegan, gluten free, lactose free)
Κρέμα μαϊντανού με κάπαρη και φρέσκο κρεμμυδάκι
Parsley cream with capers and fresh scallions
- Φάβα-Fava beans 6€**
(vegetarian, vegan, gluten free, lactose free)
Κρέμα φάβας με μαρμελάδα κρεμμυδιού και σταφίδες
Cream of fava beans, with onion marmalade and raisins
- Τυροκαυτερή Ίου - Tirokafteri Ios style 6€**
(vegetarian, gluten free)
Σκοτύρι & ξινότυρι Ίου με λάδι καπνιστής πάπρικας
Ios skotiri & xinotyri cheese with smoked paprika oil
- Χούμους - Humus 5€**
(vegetarian, vegan, gluten & lactose free)
Κρέμα ρεβιθιών με βιολογικό ταχίνι, πίκλα μανιταριού και λάδι μαϊντανού
Chickpeas cream with organic tahini, pickled mushrooms and parsley oil
- Τζατζίκι-Tzatziki 5€**
(gluten free, vegetarian)
Γιαούρτι με δυόσμο και πίκλες αγγουριού
Yogurt with mint and pickled cucumber
- Παντζάρια & ρίζες λαχανικών Beetroot & vegetables roots 10€**
(vegetarian, gluten free, lactose free)
Στίκες παντζαριών, ρέβας, κολούμπρας και καρότου με τσίλι και κρύα σάλτσα από εσπεριδοειδή
Beetroot sticks, rave, turnip, carrots with chili and cold citrus fruits sauce
- Σαλάτα Σπανάκι - Spinach salad 9€** (vegetarian)
Σαλάτα σπανάκι με ανθότυρο, βινεγκρέτ μάραθου-μέλι και τραγανό φύλλο
Spinach salad with "Anthotyro" cream cheese, fennel - honey vinaigrette and crispy phyllo dough
- Σαλάτα μαυρομάτικα - Black eyed peas salad 9€**
(vegan, gluten & lactose free)
Σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια, μαϊντανό, λιαστή τομάτα, δυόσμο και ψητές πιπεριές
Salad with black-eyed peas, parsley, sun-dried tomato, spearmint and roasted peppers
- Σαλάτα Ταμπουλέ - Tabbouleh Salad 8€**
(vegan, gluten & lactose free)
Πλιγούρι με τοματίνια, μαϊντανό και lime
Bulgur with cherry tomatoes, parsley and lime
- Χωριάτικη στην Ίο - Greek salad in Ios 10€**
(vegetarian, vegan, gluten free*)
Σαλάτα με τομάτες, αγγούρι, φρέσκο κρεμμύδι, σκοτύρι, κάπαρη & ρίγανη
Salad with tomatoes, cucumber, scallions, Ios "skotiri" cheese, capers & oregano
- Club Sandwich 12€**
Club Sandwich με ψητό κοτόπουλο, κεφαλοτύρι Ίου, τομάτα & μαγιονέζα με μυρωδικά
Club Sandwich with grilled chicken, Ios "kefalotyri" cheese, tomato & herbal flavored mayonnaise
- Beef Burger 14€**
Beef burger από 100% μοσχάρι, brioché, γραβιέρα Νάξου, μανιτάρια & τηγανιτές πατάτες
100% beef burger, brioché, graviera cheese from Naxos, mushrooms & French fries
- Burger λαχανικών - Vegetable Burger 12€** (vegetarian)
Μπιφτέκι λαχανικών με αβοκάντο, τομάτα & τηγανιτές πατάτες
Veggie burger with avocado, tomato & French fries
- Τόστ- Toasted sandwich 3,5€**
Τοστ με γραβιέρα, γαλοπούλα ή με γραβιέρα, ζαμπόν
Toasted sandwich with graviera cheese Naxos & turkey / with Greek graviera cheese & ham
- Φρουτοσαλάτα - fruit salad 8€**
Φρουτοσαλάτα με φρέσκα φρούτα
Fresh fruit salad
- Γιαούρτι - Yogurt 8€**
Γιαούρτι με φρούτα, μέλι και ποικιλία από superfoods
Yogurt with fruit, honey and mixed superfood
- Πλατό τυρίων - Cheese plateau 12€**

vegetarian vegan