

1997

ETNIC

MENU

Good food, good drinks,
good times.

ORARI DI APERTURA

lunedì
11.45 - 14.30

Martedì - Mercoledì
11.45-14.30 / 17.30 - 00.00

Giovedì
11.45 - 14.30 / 17.30 - 00.00

Venerdì
11.45 - 14.30 / 17.30 - 01.00

Sabato
12.00 - 15.00 / 18.00 - 01.00

Domenica
18.00 - 00.00

Etnic Lugano

Quartiere Maghetti
6900 Lugano
Svizzera

Telefono
+41 (0)91 923 38 25

Fax
+41 (0)91 923 38 20

info@etnic.ch
www.etnic.ch

1997

ETNIC

FILOSOFIA


Dopo 19 anni di attività,
siamo arrivati ad offrire un menu
composto da ben 125 piatti, tutti preparati in casa
e rispettosi delle ricette originali di ogni cucina.

Continueremo con la filosofia del “tutto fresco”,
attenti alla qualità di ogni ingrediente,
così da poter soddisfare i desideri
di tutti i clienti.



INSALATA

Tutte le insalate fr 20.00

servite con salsa francese o italiana  e michetta

GRECA

insalata, feta, cetriolo, cipolla,
pomodoro, olive
/ fr 20.00



NICOISE

insalata, uovo, tonno, pomodoro,
patate, olive, acciughe
/ fr 20.00

COBB

insalata, pollo, bacon, pomodoro,
formaggio, avocado, uovo
/ fr 20.00

MARYLAND

insalata, pollo, bacon, mais,
banana, ananas
/ fr 20.00

NAVARO

insalata, grigliata di agnello
e maiale, formaggio,
cipolla, pomodoro, mais
/ fr 20.00

VEGETARIANA

insalata, falafel, cipolla,
pomodoro, avocado
/ fr 20.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE), agnello (CH), maiale (CH)



PITTA

Tutte le pitte fr 14.50

servite con salse al curry, cocktail, aglio, agrodolce e piccante

CANCAN

grigliata di agnello e maiale,
insalata, formaggio, bacon

TAFRATA

grigliata di agnello e maiale, insalata,
bacon, pomodoro, mais, peperone

TOBAGO

grigliata di agnello e maiale, pollo,
insalata, formaggio, mais

NEFERTITI

pollo, insalata, formaggio,
pomodoro e avocado

BERBER

grigliata di agnello e maiale, insalata,
formaggio, cipolla, pomodoro

VEGETARIANA

falafel, insalata, pomodoro,
mais,  formaggio 



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE), agnello (CH), maiale (CH)



FRIED RICE

Riso basmati saltato in padella

VERDURE MISTE



riso basmati, olio di girasole, porri, carote,
cipollotto, piselli, cavolo cinese, soia,
uovo, germogli di soja
/ fr 16.00

GAMBERI



gamberi, riso basmati, olio di girasole, porri,
carote, cipollotto, piselli,
cavolo cinese, soia, uovo
/ fr 20.00

POLLO



pollo, riso basmati, olio di girasole, porri,
carote, cipollotto, piselli,
cavolo cinese, soia, uovo
/ fr 18.00

MISTO POLLO E GAMBERI



gamberi, pollo, riso basmati, olio di girasole,
porri, carote, cipollotto, piselli,
cavolo cinese, soia, uovo
/ fr 22.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE) / provenienza pesce: gamberi (VIETNAM)



VEGANO

HUMUS
crema di ceci con pane pitta
o con chips mais / fr 10.00



FALAFEL
polpettine di verdure
con pane pitta
/ fr 10.00



INSALATA DI QUINOA
avocado, fagiolini, limone,
aglio, crescione
ravanello, cumino, olio oliva,
sale, pepe, chili
/ fr 19.00



**INSALATA DI QUINOA E RISO NERO
E POMPELMO ROSSO**

insalata valeriana,
menta, prezzemolo
peperone rosso, cipolla, olio di noci, sale
/ fr 19.00



INSALATA DI COCCO E MANGO

riso basmati, riso rosso,
peperone rosso, menta
coriandolo, cipollotti,
semi di sesamo, scalogno, chili / fr 19.00



**COUS COUS CON VERDURE
SECONDO STAGIONE**

/ fr 20.00



**PASTA DI SOJA CON VERDURE
SECONDO STAGIONE**

/ fr 16.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE), agnello (CH), maiale (CH)



MENU THAI

THAI SPRING ROLLS

2 pezzi
/ fr 8.00



THAI SALAD

insalata di verdure miste
con gamberi
/ fr 12.00 / 18.00



POLLO AL CURRY VERDE

cubetti di petto di pollo cucinati
con latte di cocco, latte di intero UHT,
curry verde e verdure thai, servito
con riso jasmine
/ fr 22.00



MANZO PANANG

straccetti di manzo marinati e cucinati
con latte di cocco, curry rosso panang e verdure thai,
servito con riso jasmine
/ fr 24.00



GAMBERI AL CURRY GIALLO

gamberi cucinati con latte di cocco,
curry giallo, verdure thai e flocchi di cocco,
servito con riso jasmine
/ fr 23.00



CURRY VERDURA

verdure thai cucinate con latte di cocco,
curry verde e tofu servito con riso jasmine
/ fr 22.00



MENU ASIA

MAIALE IN AGRODOLCE

pezzetti di maiale impanati e fritti in padella,
servito con riso cantonese
/ fr 20.00

GAMBERI IN AGRODOLCE

pezzetti di gamberi impanati e fritti in padella,
servito con riso cantonese
/ 22.00

POLLO IN AGRODOLCE

pezzetti di pollo impanati e fritti in padella,
servito con riso cantonese
/ fr 18.00

RISO CANTONESE

riso basmati con porri, cipollotto,
germogli di soja, carote, uova,
piselli, cavolo cinese
/ fr 6.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE), agnello (CH), maiale (CH)



MENU GIAPPONESE

EDAMAME
(fagiolini verdi)
/ fr. 5.00



INSALATA DI ALGHE
fr. 6.00



MISO SOUP
fr. 5.00



BUSINESS LUNCH
sushi mix, 16 pezzi
/ fr. 25.00

BUSINESS DINNER
sushi mix, servito con zuppa
o insalata di alghe
/ fr. 35.00, 18 pezzi

SUSHI MAKI

small roll con alga (6 pezzi)

MAKI MAGURO
tonno rosso
/ fr 8.00



MAKI TAI
orata
/ fr 8.00



MAKI SAKE
salmone
/ fr 8.00



(supplemento avocado Ir. 1.-)

MAKI EBI
gambero cotto
/ fr 8.00



MAKI KAPPA
cetriolo
/ fr 6.00



MAKI PHILLY ROLL
salmone, philadelphia
/ fr 8.00



MAKI AVOCADO
fr 7.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza pesce: salmone (GB, NORVEGIA), orate (GRECIA), tonno (FILIPPINE). Salsa di soja a scelta con o senza glutine



NIGIRI SUSHI

pesce crudo su riso (2 pezzi) shinju mai

NIGIRI MAGURO

tonno rosso
/ fr 5.50



NIGIRI UNAGI

anguilla
/ fr 5.50



NIGIRI SAKE

salmone
/ fr 5.50



NIGIRI AMAEBI

gambero crudo
/ fr 6.00



NIGIRI TAI

orata
/ fr 5.50



NIGIRI KANI

granchio
/ fr 5.50



NIGIRI EBI

gambero cotto
/ fr 5.50



NIGIRI MORIAWASE

assortimento di 14 pezzi
/ fr 28.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza pesce: salmone (GB, NORVEGIA), orate (GRECIA), tonno (FILIPPINE). Salsa di soja a scelta con o senza glutine



SASHIMI

MAGURO

tonno rosso
/ fr 7.00



SAKE

salmone
/ fr 7.00



AMAEBI

gambero crudo
/ fr 9.00



TAI

orata
/ fr 7.00



SASHIMI MORIAWASE

assortimento di 20 pezzi
/ fr 24.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza pesce: salmone (GB, NORVEGIA), orate (GRECIA), tonno (FILIPPINE). Salsa di soja a scelta con o senza glutine



TEMAKI

con ripieno

TEMAKI MAGURO
tonno, philadelphia
/ fr 8.00



TEMAKI SPICY TUNA
tonno, salsa piccante
/ fr 8.00



TEMAKI SAKE
salmone, philadelphia
/ fr 8.00



TEMAKI CALIFORNIA
avocado, mayonese, granchio, cetriolo
/ fr 8.00



TEMAKI SPICY SALMON
salmone, salsa piccante
/ fr 8.00



TEMAKI SALMON SKIN
pelle di salmone grigliato, bonito
/ fr 8.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza pesce: salmone (GB, NORVEGIA), orate (GRECIA), tonno (FILIPPINE). Salsa di soja a scelta con o senza glutine



SPECIAL ROLL

big roll con alghe

CATERPILLAR ROLL

anguilla, cetriolo, avocado
(8 pezzi) / fr 15.00



PHILLY ROLL

salmone, philadelphia
(4 pezzi) / fr 11.00



RAINBOW ROLL

tonno, salmone, orata, avocado e gambero
(8 pezzi) / fr 15.00



SHRIMP TEMPURA ROLL

tempura di gambero e avocado
(4 pezzi) / fr 11.00



CALIFORNIA ROLL

avocado, mayonnaise, granchio, cetriolo
(8 pezzi) / fr 13.00



SPICY TUNA ROLL

tonno, salsa piccante
(8 pezzi) / fr 13.00



SPICY SALMON ROLL

salmone, salsa piccante
(8 pezzi) / fr 13.00



SALMON SKIN ROLL

pelle di salmone grigliato, cetriolo, bonito
(4 pezzi) / fr 7.00



CATERPILLAR VERDURE MISTE

carote, cetriolo, avocado, tofu,
sesamo, erba cipollina
(8 pezzi) fr 15.00



JULIE ROLL

granchio, cetriolo, avocado,
salmone, philadelphia e sesamo nero
(8 pezzi) / fr 18.00



CHEF'S ROLL

salmone, sesamo, carote, cetriolo e avocado
(8 pezzi) / fr 14.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza pesce: salmone (GB, NORVEGIA), orate (GRECIA), tonno (FILIPPINE). Salsa di soja a scelta con o senza glutine



TERIYAKI

servito con riso shinju mai, zuppa o insalata di alghe

TERIYAKI DI POLLO

/ fr 24.00

TERIYAKI DI SALMONE

/ fr 26.00

TEMPURA

servito con riso shinju mai, zuppa o insalata di alghe

TEMPURA DI GAMBERI

5 pezzi
/ fr 22.00

TEMPURA DI VERDURE MISTE

10 pezzi
/ fr 18.00

TEMPURA MISTO GAMBERI E VERDURE MISTE

3 pezzi (gamberi)
e 7 pezzi (verdure)
/ fr 20.00

TARTARE

servito con riso shinju mai e insalata di alghe /

TONNO

fr 26.00

SALMONE

fr 22.00

MISTO

tonno, salmone e orata
/ fr 26.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne e pesce: pollo (CH), gamberi (VIETNAM), salmone (GB, NORVEGIA). Salsa di soja a scelta con o senza glutine



CONTINENTAL

CLUB SANDWICH

pollo, pomodoro, bacon, lattuga,
avocado, mayonnaise
/ fr 19.00

BARBEQUE RIBS

400 grammi di puntine di maiale
con salsa barbecue della casa
/ fr 24.00

TARTARE DI MANZO

servito con pane tostato
o pommes chips
/ fr 24.00
con cognac supplemento
/ fr 3.00

MILANESA

impanata di pollo servita
con guacamole e pico de gallo
(pomodoro, cipolla, coriandolo)
/ fr 22.00

POMMES FRITES

fatte in casa
/ fr 7.00

POMMES CHIPS

fatte in casa
/ fr 7.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE), manzo (CH), maiale (CH)



HAMBURGER

HAMBURGER

servito con pommes frites o
pommes chips o insalata
/ fr 18.00

CHEESEBURGER

con pomodoro, cipolla, lattuga, salsa della casa.
Servito con pommes frites
o pommes chips o insalata
/ fr 19.00

VEGETARIANO

ceci, patate dolci, cipolle rosse e bianche,
peperoni gialli, aglio, cumino,
chia, rucola, pomodoro, avocado e uovo
/ fr 16.00

VEGANO

ceci, patate dolci, cipolle rosse e bianche,
peperoni gialli, aglio, cumino,
chia, rucola, pomodoro, avocado
/ fr 16.00

ETNIC GOURMET

tonno rosso, panko, uova, zenzero,
guacamole, pomodori,
cipolle rosse, cetriolo, rucola
/ fr 24.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: manzo (CH), tonno (FILIPPINE)



MENU MESSICANO

ANTIPASTI

SALSA E CHIPS
salsa piccante con chips della casa
/ fr 6.00



GUACAMOLE
avocado, pomodoro, cipolla, limone,
sale con chips della casa
/ fr 10.00



NACHOS
chips della casa e fagioli neri
ricoperti di formaggio fuso,
con salse della casa
/ fr 12.00



QUESO FUNDIDO
fondue alla messicana servito
con chips di mais
/ fr 18.00



ENSALADA DE POLLO PICCOLA / GRANDE
insalata con pezzettini di pollo marinato
alla piastra, avocado, sedano,
formaggio e salsa vinaigrette
servita con tortillas di mais
/ fr 13.00 - fr 19.00



ENSALADA CALIFORNIA PICCOLA / GRANDE
insalata, avocado, crevettes
e salsa vinaigrette
servita con tortillas di mais
/ fr 15.00 - fr 21.00



FLAUTAS DI POLLO
2 pezzi
tortilla di mais ripiena di pollo
servita con crema di avocado
/ fr 10.00



vegetariano



vegano



gluten free

provenienza carne: pollo (BRASILE), crevettes (OCEANO ATLANTICO)



BURRITOS

tortilla di farina bianca ripiena di guacamole, fagioli neri, formaggio ed un ingrediente a scelta

POLLO

pollo marinato alla piastra
/ fr 18.00

MANZO

manzo marinato alla piastra
/ fr 19.00

CAMARONES

gamberi marinati alla piastra
/ fr 20.00

VERDURE MISTE

melanzane, zucchine, pomodoro
/ fr 19.00



MISTO

manzo / pollo
/ fr 18.50

QUESADILLA

tortillas di farina bianca ripiene al formaggio con un ingrediente a scelta

POLLO

pollo marinato alla piastra
/ fr 17.00

CHORIZO

salsiccia messicana
/ fr 17.00

FORMAGGIO

solo formaggio
/ fr 13.00

VERDURE

zucchine, melanzane e pomodori
/ fr 17.00



vegetariano



vegano




gluten free

Provenienza della carne: Brasile (BRASILE), manzo (CH), gamberi (VIETNAM), chorizo (SPAGNA)



FAJITAS

ingredienti cucinati alla piastra con peperoni e cipolle serviti con 4 salse,
tortillas di farina bianca o mais,  fagioli neri, verdure miste e riso alla messicana

POLLO

pezzetti di pollo marinati
/ fr 26.00

MANZO

pezzetti di manzo marinati
/ fr 28.00

GAMBAS

gamberi marinati
/ fr 30.00

MIXTAS

pezzetti di manzo e pollo marinati
/ fr 28.00

VERDURE MISTE E TOFU

melanzane, zucchine, pomodoro
/ fr 28.00



vegetariano



vegano



gluten free

SPECIALITÀ

CHILI CON CARNE

spezzatino di maiale con salsa pomodoro
servito con fagioli neri e riso alla messicana
/ fr 26.00

CHIMICHANGA DI POLLO

tortilla di farina bianca croccante ripiena di pollo
cucinato in padella con diverse spezie
servito con riso alla messicana e fagioli neri
/ fr 24.00

BISTEC ASADO À LA TAMPIQUEÑA

fettine di filetto di manzo marinate cucinate alla piastra,
servite con guacamole, salsa rossa, fagioli neri e riso alla
messicana
/ fr 38.00

ENCHILLADAS DI POLLO

tortillas di mais ripiene di pollo,
ricoperte con formaggio e salsa chile
/ fr 26.00

Provenienza della carne: Pollo (BRASILE), manzo (CH), gamberi (VIETNAM), pollo (BRASILE), maiale (CH)



DESSERT

supplemento panna Fr. 1.00

CHEESECAKE NEW YORK STYLE

fr 7.00

MOUSSE AL CIOCCOLATO

fr 6.00

TIRAMISÙ

fr 6.00

FLAN CLASSICO

Fr. 6.00

FLAN DI COCCO

crème caramel con leggero gusto di cocco Fr. 6.00

BASURA

crema pasticcera con banane, fragole e noci tostate e macinate

Fr. 6.00

CREMA CATALANA

Fr. 6.00

GELATI

la pallina (chiedere sempre i gusti)

Fr. 3.00

FRULLATI

banana, vaniglia, cioccolato, frutta

Fr. 7.00

ANANAS FRESCO

fr 7.00

MANGO FRESCO

fr 7.00



BIBITE

fr. 4.50

Acqua tonica
Bitter lemon
Ginger Ale
Fanta
Sprite
Aranciata amara
Chinotto
Lemonsoda
Coca-cola
Coca zero
Coca-cola light
Coca Life
Succo di pera/perca/albicocca/ananas
Acqua gasata
Acqua naturale
Acqua gasata 100 cl fr 7.50
Acqua naturale 100 cl fr 7.50

CAFFÈ

Espresso	fr 2.50
Macchiato	fr 2.50
Ginseng	fr 2.70
Corretto	fr 3.50
Corretto extra	fr 3.80
Espresso crème	fr 2.50
Cappuccino	fr 3.80
Cappuccino hag	fr 3.90
Hag	fr 2.50
Hag crème	fr 2.50
Tazza grande	fr 3.00
Tazza grande crème	fr 3.20
Caffè latte	fr 3.50
Latte macchiato	fr 3.50
Mini cappuccio	fr 2.50
Caffè d'orzo	fr 2.50
Caffè americano	fr 3.00
Capuccino con latte di soja	fr 4.00

THÈ

fr. 6.00

Thè bancha

thè verde giapponese di colore verde-giallastro e dal sapore fresco e leggero, contiene poca teina

Thè gelsomino

thè verde cinese aromatizzato al gelsomino

Thè ceylon bio

thè nero dello Sri Lanka di sapore e colore intenso, buono anche con il latte

Thè earl-gray

thè nero classico aromatizzato al bergamotto

Thè haway

infuso alla frutta aromatizzato all' ananas e pesca con carcadé, rosa canina, uvette, pezzetti di ananas, papaya e mango canditi, scorza di limone



FROZEN MARGARITA

	coppetta	0.5 litri	1 litro
al limone	fr 7.00	fr 20.00	fr 36.00
alla fragola	fr 8.00	fr 24.00	fr 40.00

BIRRE

Alla spina

Feldschlösschen Val. 4.8%	(25 cl)	fr 5.00
	(40 cl)	fr 7.00
Guinness (Irlanda) Val. 4.2%	(25 cl)	fr 5.00
	(50 cl)	fr 8.00

In bottiglia (cl.33)

Kilkenny rossa (Irlanda) Vol. 4.3 %	fr 7.00
San Miguel (Spagna) Vol. 5.4%	fr 7.00

Corona
(Messico) Vol. 4.5% fr 7.00

Franziskaner
(Germania) Vol. 5.0% fr 8.00

Asahi SuperDry
(Giappone) Vol. 5% fr 8.00

Singha
(Tailandia) Vol. 5.0 % fr 7.00



COCKTAIL

Americano Martini rosso, campari bitter, soda	fr 10.00	Florida cocktail Succo di pompelmo, succo d'arancia, zucchero, soda	fr 10.00
Martini cocktail Gin, vermouth dry	fr 10.00	Bahia Succo di limone, succo d'arancia, sciroppo di granatina	fr 10.00
Bloody mary Succo di pomodoro, vodka, limone, worchestershire sauce, Tabasco, sale, pepe	fr 10.00	Virgin mary Succo di pomodoro, succo di limone, sale, pepe, tabasco, worchestershire sauce	fr 10.00
Negroni Gin, martini rosso, bitter campari	fr 10.00	Sbagliato Martini rosso, campari bitter, prosecco	fr 10.00
Bellini Spumante, succo di pesca	fr 10.00	Spritz Spumante, aperol, selz	fr 9.00
Buck's Fizz Spumante, succo d'arancia	fr 10.00	Spritz con campari Spumante, campari, selz	fr 9.00
Rossini Spumante, fragole frullate	fr 10.00		
Kir Vino bianco, crema di cassis	fr 8.00		



BOLLICINE

Coppetta spumante	fr 7.00
Coppetta Franciacorta	fr 10.00

VINI

Vini aperti vedi lavagna	
Sake freddo o caldo (20 cl) VoI. 15%	fr 12.00

I LONG DRINKS

Tequila sunrise	fr 12.00
Tequila, granatina, succo d'arancia	
Mojito	fr 12.00
Rum, lime, zucchero, soda water	
Cuba libre	fr 12.00
Rum bianco, lime, cola	
Flamingo	fr 12.00
Rum, lime, succo d'ananas	
Batida orange	fr 12.00
Malibù orange	fr 12.00
Malibù ananas	fr 12.00

Vodka tonic	fr 12.00
Vodka lemon	fr 12.00
Vodka orange	fr 12.00
Gin tonic	fr 12.00
Gin lemon	fr 12.00
Jb & coca cola	fr 12.00
Bacardi & coca cola	fr 12.00
Southern comfort & ginger ale	fr 12.00
Havana club & coca cola	fr 12.00
Black russian	fr 12.00
Vodka, kahlua	
White russian	fr 12.00
Vodka, kahlua, panna	
Paradise	fr 12.00
Gin, apricot brandy, succo d'arancia	
Palm beach	fr 12.00
Gin, bitter campari, succo di pompelmo	
Copacabana	fr 12.00
Rum bianco, lime, zucchero. Granatina, soda water	



TEL 091 922 03 39



DELIVERY SERVICE / CONSEGNA A DOMICILIO
SERVIZIO COMANDA ONLINE

delivery@etnic.ch



New!
dal 01.09.2015

**CUCINA VEGANA
CUCINA VEGETARIANA**



**PIATTI E CIBO DELLA
TRADIZIONE PREPARATI
NATURALMENTE**



**NOODLES IN TUTTE LE SALSE
INGREDIENTI BIOLOGICI
VINI NATURALI
SFIZIOSITÀ SALUTARI**

