

boshq

INSPIRATIONAL FOOD
+ JUICE LAB

INSPIRATIONAL - O CONCEITO

Verde, Amarelo, Laranja e.. Castanhas, é tempo de se aquecer no Boshq. Assim, com a chegada do Outono, fomos conferir a natureza na procura dos melhores ingredientes para apresentarmos uma ementa de base flexitariana, moderada, local e sazonal. Diretamente da terra húmida: as raízes, os cogumelos e as plantas, que nutrem e protegem o nosso corpo nesta época em que o sol se distancia de nós. O contato direto com o chamus transformam ingredientes em experiências. O aroma a fumo e as cores quentes revisitam o conforto da nossa casa e fomentam a união em volta da luz e do calor de uma chama incandescente.

FOOD - OS PRODUTOS

São a nossa paixão. Temos por isso uma seleção de ingredientes que acreditamos ser essenciais para a nossa identidade. Alguns, artesanais que os nossos cozinheiros desenvolveram e que são o nosso orgulho:

> Focaccia Integral Boshq: Nossa versão do tradicional pão italiano, um equilíbrio de farinhas integrais ricas em fibras e proteínas.

> Kimchi: Fermentação natural de vegetais com especiarias ao estilo Koreano.

> Pão de sementes Boshq: Brioche caseiro levemente adocicado e rico em cores da combinação de sementes de abóbora, linhaça, sésamo, girassol e óleo de laranja do Algarve

> Queijo Plant-based Cajú: Surpreendente fermentação natural de castanhas de caju.

> Burger Vegano Boshq: Feito a partir de vegetais frescos, livres de conservantes e aditivos.

> Salada de Folhas Biológicas: Variam de acordo a produção sazonal dos nossos parceiros.

Outros, são cuidadosamente escolhidos a partir de pequenos e médios produtores locais e seguirão em alternância para contribuir organicamente com o incentivo à produção sustentável.

Por fim, dispomos ainda de uma pequena horta no terraço de produção biológica, de onde colhemos Ervas aromáticas, tão importantes para o sabor como para o aspecto final dos pratos.



VEGAN



GLUTEN FREE



PLANT BASED



PREMIADO NO CONCURSO
"SABORES DE ALMADA" (2021)



SE TEM ALERGIA A ALGUM
ALIMENTO, POR FAVOR, INFORME
OS Nossos COLABORADORES

TODOS OS PREÇOS ESTÃO EM EUROS E INCLUEM IVA À TAXA LEGAL EM VIGOR

PARA COMEÇAR

COUVERT	€ 3.5
Focaccia integral Boshq, Pão de Sementes Boshq, Hummus de Azeitona BIO e Manteiga fumada	
Cesto de pão extra	€ 2.5

ENTRADAS

SOPA DO DIA	€ 4
Vegetais frescos disponíveis no dia	
CREME DE INVERNO	€ 5
Creme de Cogumelos e Castanha, Mix de sementes, Trufa	
GYOSAS & PONZU	€ 8
Gyosas caseiras de Kimchi de Funcho, Cogumelos Shitake e Tofú com Ponzu em óleo de Lima e Laranja do Algarve	
NO-MEATBALLS	€ 8
Croquetes veganas, Arancini integral com Ragú sarraceno, Tomate seco e Queijo plant-based, acompanha molho de Cajú e Laranja	
BOSHQUETTA	€ 9
Pão de fermentação natural, Tomate Cherry Tostado, Burrata e Pesto	
ROSBIFE CARPACCIO	€ 11
Carpaccio de Rosbife em crosta de cogumelo Shitake seco, Romã e maionese de Rábano, acompanha com Chips de Raízes	

BOWLS

BEET & CAJÚ SALAD	€ 11
Mix de folhas, Agrião, Queijo Plant-Based, Beterraba BIO caramelizada em balsâmico, Tomate tostado, Castanha de Cajú e Chips de Raízes	
SALADA CAESAR	€ 12
Alface Romana, Frango Grelhado, Maçã Granny Smith, pedacinhos de Bacon de Perú, lascas de Grana Padano, Molho Caesar e Croutons	
WINTER BOWL	€ 12
Abóbora BIO Assada, Grãos Tostados, Espinafres, Agrião, Trigo Sarraceno, Mix de sementes, Mini Cenoura, Romã, Pó de Laranja e molho de Cajú e Laranja	
TUNA POKE	€ 14
Atum, Abacate, Favas, Alho Francês, Sésamo de Wasabi, Rabanete, Cebolinho e Arroz integral com Gengibre e Mix de sementes	
SALMON POKE	€ 14
Salmão, Manga, Favas, Rabanete, Pepino, Cebola Roxa, Cebolinho, Hortelã e Arroz integral com Gengibre e Mix de sementes.	



MASSAS E RISOTTOS

GNOCCI SICILIANO    € 15
Gnocchi de raízes (Mandioca, Cherovia e Inhame), Tomate chamuscado, Beringela, Azeitona, Alcaparras e Manjeriço
Adicione Burrata € 3

SPAGHETTI CARBONARA € 15
Spaghetti Grano Durum, Gema de Ovo BIO da *Quinta da Herdeira*, Pecorino Romano, Pimenta Preta e Bacon de Perú

RISOTTO DO BOSHQ  € 19
Risotto de Cogumelos BIO grelhados e Carpaccio de Trufa Negra

PUMPKIN RISOTTO  € 14
Risotto de Abóbora, Sementes de abóbora tostada, Pó de laranja, Espinafre, e Abóbora BIO assada

RISOTTO DE COGUMELOS  € 15
O nosso clássico e aclamado Risotto com Arroz Arbóreo, Cogumelos da Época e Grana Padano

PRATOS PRINCIPAIS

 **BBQ DA HORTA**   € 14
Beterraba fumada, Seitan, Cogumelos, Tomate, Romã, Alcaparras, acompanhado de **Salada de Folhas Biológicas**

POLVO EM MIL FOLHAS   € 16
Polvo, Mil "folhas" de Mandioca e Batata doce com Creme de Abacate, Pimento Padrão e Especiarias

BACALHAU & GRÃO  € 17
Bacalhau Confitado, Espinafres, Grão BIO fumado, Chips de Couve Kale, Castanhas Assadas, Tomate e Molho Fricassé

ROSBIFE  € 17
Rosbife de Novilho, Purê de Raízes fumado, Cogumelos BIO grelhados com Redução de Romã

TRIOLOGIA DE FLOR   € 15
Purê de Couve Flor Queimada, Couve Flor Dourada, Couve Flor em Pickles e molho Beurre Blanc de Alho Francês

BOSHQ BURGER   € 13
Burger Vegano Boshq, "Queijo" de cajú, Cogumelos BIO, Compota de cebola caramelizada em Balsâmico, Pão Gleba de Abóbora, Rúcula, Tomate cherry confitado, acompanhado de Chips de Raízes

BIFE DE LOMBO  € 18
Lombo de Novilho, Gnocci de Raízes, Redução de Romã, Cogumelos BIO em Azeite Trufado
Adicione Trufa Negra € 3

ACOMPANHAMENTOS

CHIPS DE RAÍZES    € 4
Chips crocantes de Mandioca, Cherovia e Inhame

ARROZ VERDE   € 5
Arroz carolino, Couve kale, Coentros e Favas

SALADA BIO    € 4
Salada de Folhas Biológicas temperadas com Vinagre balsâmico de mel

SOBREMESAS

 **CAJUCAKE**   € 6
Tâmara e Amêndoas, Creme de Cajú e Côco com Coullis e Jelly de uma Fruta da Estação

PUMPKIN BRULÉE € 6
Leite creme de Abóbora, Merengue Queimado com Especiarias, Bolo de Frutos secos e Sementes crocantes

WILD FUDGE BROWNIE € 5
Brownie 80% Cacau finalizado com Amêndoas, Avelãs e Pistachio e Caramelo quente de amêndoas

FRUTA LAMINADA    € 4
Fruta da Estação Laminada

GELADO ARTESANAL € 4
Pistachio / Chocolat Fondant / Nata

 VEGAN

 GLUTEN FREE

 PLANT BASED

 PREMIADO NO CONCURSO "SABORES DE ALMADA" (2021)

 SE TEM ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR, INFORME OS NOSSOS COLABORADORES

TODOS OS PREÇOS ESTÃO EM EUROS E INCLUEM IVA À TAXA LEGAL EM VIGOR