

# boshq

INSPIRATIONAL FOOD  
+ JUICE LAB

## INSPIRATIONAL - O CONCEITO

Com a primavera a natureza ganha novas cores e com isso, tudo renasce. Encontramos uma grande variedade de frutas e legumes, cheios de frescura, cor e, o mais importante, nutrição.

Chega com ela o sol e a altura d'o bosque encontrar-se com o mar. Partimos pois para grandes viagens pelo mundo fora à descoberta dos sabores que enriquecem a cultura de cada local e que inspiram esta ementa flexitariana, local, sazonal e equilibrada.

O que é então o flexitarianismo? Resumindo é a junção das palavras "flexível" e "vegetarianismo". Há quem lhe chame também de semi-vegetarianismo pois baseia-se essencialmente em alimentos de origem vegetal, deixando espaço para um consumo moderado de ingredientes de origem animal.

## FOOD - OS PRODUTOS

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

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

> Pão de sementes do Boshq: Brioche caseiro levemente adocicado, enriquecido por uma combinação de sementes de abóbora, linhaça, sésamo, girassol e óleo de laranja do algarve.

> Queijo plant based de Cajú: Surpreendente fermentação natural de castanhas de cajú.

> Chucrute: Fermentação natural de vegetais rica em probióticos, ajudando o fortalecimento do sistema imune e digestivo.

> Burguer vegan Boshq: Produzido com vegetais frescos, livre de conservantes e aditivos.

Outros, são selecionados cuidadosamente pelo Chef Danilo Martins, seguindo em alternância de acordo com a disponibilidade e sazonalidade, para contribuir com o incentivo a uma 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 dos pratos.

## PARA COMEÇAR

- COUVERT**     € 4  
Focaccia integral caseira, pão de sementes Boshq, caponata e manteiga de algas
- CESTO DE PÃO E MANTEIGA**   € 3,5
- CHIPS DE RAÍZES**   € 4  
Chips crocantes de mandioca, cherovia e inhame

## ENTRADAS

- SOPA DO DIA**   € 4
- BOSHQUETTA**   € 8  
Pão de fermentação natural, tomate cherry tostado, caponata, burrata e pesto de kale
- GYOSAS & DASHI**   € 9  
Gyosas caseiras de kimchi de funcho, cogumelos shitake e tofu com dashi de vegetais, ameixas fermentadas e ervas aromáticas da horta
- BOREK**   € 9  
Rolinhos de filo recheado com queijo de cabra, acelga e pêra. Acompanhado de molho Romesco e Tahini Verde
- CARPACCIO AGUACHILE**  € 11  
Peixe curado, aguachile, tomate cherry, pickles e chips de raízes

## BOWLS E SALADAS

- SUMMER BOWL**    € 12  
"Migas" de quinoa, tomate cherry, ananás grelhado, chucrute, folhas variadas, cajú e chips de Mandioca  
*Experimente adicionar camarões da nossa costa! (+ € 3,5)* 
- WILD BURRATA**   € 13  
Folhas, burrata, tomates assados, legumes da época, sementes de cânhamo, amêndoas caramelizadas, zoodles de Kohlrabi, pesto de kale  
*Acrescente tiras de frango panado em sésamo (+ € 3)* 
- ARABIC BOWL**   € 13  
Arroz ao estilo Marroquino, halloumi grelhado, espinafres, chucrute, grão BIO tostado, fruta da época e tahini verde  
*Go Vegan: troque o halloumi pelo nosso "queijo de cajú"*
- SALMON POKE**   € 15  
Cubos de salmão fresco, ananás, alga wakame, rabanetes, cebola roxa, pepino e kohlrabi em molho de gengibre e laranja. Acompanha arroz integral com sementes

## PRATOS PRINCIPAIS

- FRESH GREEN PASTA**     € 14  
Fusilloni fresco, pesto de kale e limão, espargos, ervilhas e courgette  
*E porque não adicionar Burrata? (+ € 3)* 
- GNOCCHI SICILIANO**   € 15  
Gnocchi de raízes (mandioca, chervia e inhame), molho de tomate caseiro, berinjela e manjeriço  
*E porque não adicionar Burrata? (+ € 3)* 
- RISOTTO DE COGUMELOS**  € 15  
Arroz arbóreo, cogumelos frescos da época e grana padano
- VEGGIE GREEN CURRY** € 15  
Caril verde ao estilo Thai com legumes variados da estação, acompanhado de arroz integral com gengibre e ervas aromáticas da nossa horta  
*Recomendamos também com lombo de peixe grelhado! (+ € 3,5)* 
- ARROZ DA COSTA**    € 18  
Arroz carolino em caldo, lombo de peixe, camarões e mariscos da nossa costa, tomates frescos, funcho e limão
- BACALHAU & GRÃO**  € 18  
Lombo de bacalhau assado, espinafres, grão BIO fumado, tomates e velouté com ervas
- PESCADO DA COSTA**    € 18  
Peixe grelhado, "Migas" de quinoa, tomates chamuscados, fruta da época, coentros e molho romesco
- BIFE DE LOMBO**  € 21  
Lombo de novilho, gnocchi de raízes, legumes da estação grelhados, chucrute e demiglasse
- BOSHQ BURGUER**     € 14  
Burger vegano do Boshq, "Queijo de Caju", cogumelos, compota de cebola caramelizada em balsâmico, brioche de abóbora, rúcula, tomate cherry confit. Acompanhado de chips de raízes

## SOBREMESAS

- CAJUCAKE**     € 7  
Nossa aclamada sobremesa Vegan, agora com base de tâmara e amêndoas, sponge cake de limão, creme de cajú e coco, jelly e coulis de frutas da estação
- ROSE MALABI**    € 7  
Doce iguaria de origem persa feita com creme com água de rosas, crumble amanteigado de coco, calda de morangos, lascas de côco tostadas e pistachio
- WILD FUDGE BROWNIE**     € 7  
Brownie 80% cacau finalizado com frutos secos variados, caramelo salgado de banana e gelado artesanal de natas
- FRUTA LAMINADA**   € 4
- GELADO ARTESANAL**   € 4,5  
Pistachio / Chocolat Fondant / Nata

 VEGAN  PLANT BASED

 CRUSTÁCEOS  MOLUSCOS  PEIXE  LACTOSE  OVOS  GLÚTEN  
 FRUTOS DE CASCA RIJA  AMENDOIM  SEMENTES DE SÉSAMO  SOJA

CADA PRATO IDENTIFICA OS PRINCIPAIS INGREDIENTES E OS POSSÍVEIS ALERGÉNEOS NELE CONTIDOS. NÃO SENDO POSSÍVEL GARANTIR A 100% A INEXISTÊNCIA DOS RESTANTES PELO QUE SE TIVER ALERGIA A ALGUM INGREDIENTE ESPECÍFICO, POR FAVOR INFORME DE ANTEMÃO A NOSSA EQUIPA.  
TODOS OS PREÇOS ESTÃO EM EUROS E INCLUEM IVA À TAXA LEGAL EM VIGOR.