

boshq

INSPIRATIONAL FOOD
+ JUICE LAB

INSPIRATIONAL - O CONCEITO

No Boshq, estamos sempre atentos ao que de melhor a natureza tem para nos oferecer. Durante o ano são as estações que ditam o melhor para nutrir o nosso corpo e que enchem a nossa ementa com uma surpresa de cores, texturas e sabores.

Queremos levá-lo conosco por grandes viagens pelo mundo à descoberta dos sabores que enriquecem as culturas locais e que inspiram a nossa ementa local, equilibrada e flexitariana.

Semi-vegetarianismo para uns, flexitarianismo para outros. Este conceito nasce do "flexível" e do "vegetariano" e promove uma alimentação saudável, focada em vegetais e com um consumo moderado de alimentos de origem animal.

FOOD - OS PRODUTOS

São a nossa paixão. Essenciais para a nossa identidade, sendo alguns artesanais, que os nossos cozinheiros desenvolveram e que são o nosso orgulho:

> **Focaccia Integral do Boshq:** A nossa versão do tradicional pão italiano, um equilíbrio de ingredientes que variam com as estações;

> **Queijo de caju plant based:** Surpreendente fermentação natural de castanhas de caju;

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




> **Ketchup de beterraba:** resultado do aproveitamento total de alguns alimentos que compõem a nossa carta;

> **Caril verde:** Nossa versão do caril tailandês. Uma pasta caseira de ervas e especiarias que resulta numa explosão de sabores;



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

Outros, são selecionados cuidadosamente pelo Chef Danilo Martins de acordo com a disponibilidade e sazonalidade, para contribuir com o incentivo à produção sustentável.



PARA COMEÇAR

COUVERT     € 4
Focaccia do Boshq, caponata e manteiga aromatizada

CESTO DE PÃO E MANTEIGA   € 3,5




CHIPS DE RAÍZES   € 4
Chips crocantes de raízes variadas, acompanhadas de ketchup de beterraba

ENTRADAS

SOPA DO DIA    € 4





BOSHQUETTA    € 8
Pão de fermentação natural, tomate cherry tostado, caponata, burrata e pesto de kale

GYOSAS & DASHI     € 9
Gyosas de cogumelos, abóbora e couve chinesa, pickles e dashi de cogumelos, amendoim e miso



BOREK    € 9
Rolinhos de massa filo, recheados com queijo de cabra, acelgas e peras, acompanhados de ketchup de beterraba e tahini verde

CARPACCIO AGUACHILE  € 9
Peixe curado, aguachile, tomate cherry, pickles e chips de raízes

BOWLS E SALADAS

BOWL DA ESTAÇÃO     € 12
"Migas" de bulgur, tomate cherry, ananás grelhado, chucrute, cogumelos grelhados, salada de folhas variadas, caju e chips de raízes



Sugestão: Adicione camarões da nossa costa! € 3,5

WILD BURRATA   € 13
Folhas, burrata, tomates assados, legumes da época, sementes de cânhamo, amêndoas caramelizadas, kohlraabi, pesto de kale

Sugestão: Sugerimos que experimente com 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 caju 

SALMON POKE   € 15
Cubos de salmão fresco, fruta da estação, alga wakame, rabanetes, cebola roxa, pepino e kohlraabi em molho de gengibre e laranja, acompanhado de arroz integral com sementes

PRATOS PRINCIPAIS


FRESH GREEN PASTA € 14

Fusilloni fresco, pesto de kale, acelgas, ervilhas, curgete e tomate seco

Sugestão: Porque não adicionar burrata?  € 3

GNOCCHI SILICIANO € 15

Gnocchi de raízes variadas, molho de tomate caseiro, beringela, azeitonas, alcaparras e manjeriço

Sugestão: 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 tailandês com legumes variados da estação, acompanhado de arroz integral com gengibre e ervas aromáticas

Sugestão: Recomendamos também com lombo de peixe grelhado  € 3,5

ARROZ DA COSTA € 18

Arroz carolino caldoso, lombo de peixe, camarões e mariscos da nossa costa, tomates frescos e limão

BACALHAU & GRÃO € 18

Lombo de bacalhau assado, espinafres, grão BIO fumado, tomates e velouté com ervas

PESCADO DA COSTA € 19

Peixe grelhado, xerém, bivalves, molho de moqueca, banana pão, farofa de caju e coco

BIFE DO LOMBO € 21

Lombo de novilho, gnocci de raízes, legumes da estação grelhados, chucrute e demiglasse

BOSHQ BURGER € 14

Burger vegan do boshq, "queijo" de caju, cogumelos, compota de cebola caramelizada em balsâmico, brioche vegan, rúcula e tomate cherry confitado, acompanhado de chips de raízes



SOBREMESAS

CAJUCAKE € 7

A nossa aclamada sobremesa vegan, agora com base de tâmaras e amêndoa, sponge cake de limão, creme de caju 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 coco tostadas e pistáchio

WILD FUDGE BROWNIE € 7

Brownie 80% cacau finalizado com frutos secos variados, caramelo salgado de banana e gelado artesanal de nata

FRUTA LAMINADA € 4

GELADO ARTESANAL € 4,5

Nata / Fondant de Chocolate / Pistáchio 



 VEGAN  PLANT-BASED

 AMENDOIM  CRUSTÁCEOS  FRUTOS DE CASCA RIJA  GLÚTEN  LACTOSE
 MOLUSCOS  OVOS  PEIXE  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 CONTACTE PREVIAMENTE A NOSSA EQUIPA.

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

