

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