



# Honest

## HOME FOOD

### MENU COZINHA AO DOMICÍLIO

#### SOPAS

Minestrone  
Creme de aipo e maçã  
Creme de cogumelos e avelãs  
Creme de cenoura e cardamomo  
Creme de courgete e hortelã  
Creme de abóbora assada, salvia e maple  
Creme de beterraba, gengibre e especiarias

#### VEGETARIANO

Frittata de “chouriço”, espargos e cherry  
Salada quente de batata, ovo, pesto de funcho, feta e amêndoas  
Tarte de cogumelos, miso e estragão  
Quinoa vermelha, beterraba caramelizada, uvas, gorgonzola e praline de nozes  
Empanada de espinafres, queijo cabra e vinagrete de pinhões  
Cannellonis de cogumelos, espinafres e manjericão  
Blue-cheesecake assado, pickle de beterraba e maple

#### ACOMPANHAMENTOS

Arroz jasmim de côco e erva limeira  
Arroz árabe  
Couscous cítrico  
Beterraba e cenoura assada com alecrim  
Quinoa verde  
Batata doce assada com especiarias

#### VEGAN

Caril Thai cremoso com tofu crocante  
Tagine de legumes de raiz, tâmaras e laranja  
Lasanha de legumes assados, tahini e bechamel de espinafres  
Chilli con veggio  
Salada de trigo sarraceno, tâmaras, mungo, rúcula e hortelã  
Burger de grão de bico, aveia e quinoa  
Mee goreng  
Mac'n'cheese de couve flor

#### MEDITERRÂNICICO SAUDÁVEL

Salmão braseado em mel e mostarda, esmagado de batata doce, lima e coentros  
Frango assado, alho, limão e alecrim com batata nova e tapenade  
Frango assado, clementinas, funcho e rabanete  
Migas de bacalhau, couve coração, farofa de avelã e tomate seco

#### PEQUENO ALMOÇO / LANCHE

Pudim de chia, maracujá e côco  
Bolo de cenoura, azeite e especiarias  
Muffins de mirtilhos, tomilho e limão  
Mousse de abacate e cacau  
Bolo de banana, canela e nozes