

IGUATEMI DAILY

*E-book
de
Receitas*



IGUATEMI DAILY

Confira todas as receitas criadas pelos melhores chefs e restaurantes de São Paulo, disponibilizadas exclusivamente na programação **#IguatemiDaily**.

Continue acompanhando nossas redes sociais para aprender a cozinhar os pratos de seus restaurantes preferidos.

ÍNDICE

Salgados

04

Doces

71

Bebidas

124

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@almanaraestaurante



RECEITA DE ABOBRINHA RECHEADA

Restaurante Almanara

RECEITA



ABOBRINHA RECHEADA

INGREDIENTES

PARA A ABOBRINHA RECHEADA:

- 12 unidades de abobrinha
- 1kg de carne moída
- 2 xícaras de chá de arroz
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 pitada de tempero sírio
- 1 pitada de canela
- 1 colher de sopa de sal
- 2 colheres de café de vinagre

PARA O MOLHO:

- 2 colheres de sopa de óleo
- ½ cebola média picada
- 3 dentes de alho picado
- 1 colher de sopa de sal
- 1 xícara de chá de molho de tomate
- 8 tomates médios

Almanara





ABOBRINHA RECHEADA

MODO DE PREPARO

Tire o miolo das abobrinhas com aparelho próprio ou uma faca. Lave as abobrinhas e reserve.

Para o recheio, misture na carne moída todos os ingredientes, deixando por último o arroz.

Encha as abobrinhas com o recheio até a borda. Reserve.

Para o molho, adicione óleo e, quando estiver quente, adicione a cebola e o alho até que comece a dourar.

Adicione o tomate cortado ao meio e os outros ingredientes. Espere ferver, adicione a água e deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 40 minutos.

Depois bata tudo no liquidificador e coe.

Retorne para a panela e adicione as abobrinhas recheadas.

Cozinhe por aproximadamente 30 minutos, até que as abobrinhas fiquem macias.

RENDIMENTO
12 unidades

Almanara



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@frevo_delivery



RECEITA DE BEIRUTH SALADA ROAST BEEF

Frevo

RECEITA



RECEITA DE BEIRUTH SALADA ROAST BEEF

INGREDIENTES

Pão sírio grande
100g de Roast Beef de lagarto
3 fatias queijo
1 colher de sopa com maionese
3 fatias de bacon
4 rodelas de tomate maduro
2 folhas de alface crespa
Orégano a gosto

Frevo





RECEITA DE BEIRUTH SALADA ROAST BEEF

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 200°C.

Divida o pão sírio em dois.

Na metade de cima do pão, coloque as 3 fatias de queijo prato, cobrindo todo o pão. Na metade de baixo do pão, coloque o Roast Beef.

Frite o bacon em uma frigideira e escorra em um prato com papel toalha.

Pique o bacon com uma faca, para formar uma "farofinha".

Em um assadeira, coloque as duas metades do pão e aqueça até que derreta o queijo – aproximadamente 5 minutos.

Continua...

Frevo





RECEITA DE BEIRUTH SALADA ROAST BEEF

MODO DE PREPARO

Enquanto isso, lave o tomate e alface.

Fatie o tomate em rodela. Retire o pão com queijo do forno, espalhe a maionese sobre a metade do pão com Roast Beef, adicione a "farofinha" de bacon, o tomate fatiado e o alface.

Tempere com orégano e feche o lanche.

Corte em 4 fatias e sirva.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm



RECEITA BOLINHO DE ESTUDANTE

por Mariana Dias, Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA BOLINHO DE ESTUDANTE

INGREDIENTES

240g de coco fresco
(polpa de uns 2 cocos grandes)
1 e $\frac{3}{4}$ de xícara de água morna
1 colher de chá de sal
1 xícara de açúcar
3 xícaras de tapioca granulada
700ml de óleo de girassol
2 colheres de sopa de manteiga
sem sal, para untar
 $\frac{1}{2}$ xícara de açúcar, para polvilhar
1 colher de chá canela em pó,
para polvilhar

Mariana Dias, Tá na Mesa





RECEITA BOLINHO DE ESTUDANTE

MODO DE PREPARO

Coloque o coco e a água no liquidificador e bata até que os pedaços fiquem bem pequenos.

Despeje numa tigela e junte o sal e o açúcar.

Acrescente a tapioca, misture e deixe hidratar por uns 30 minutos, até ficar macia.

Unte as mãos com manteiga e forme bolinhos com o formato de quibe.

Aqueça o óleo numa panela e frite os bolinhos até que estejam dourados. Retire-os com escumadeira e deixe secar sobre papel absorvente.

Misture o açúcar e a canela num prato fundo, passe os bolinhos pela mistura e sirva-os quentes.

Mariana Dias, Tá na Mesa



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@lejazzbrasserie



RECEITA DE BRANDADE DE BACALHAU

Le Jazz Brasserie

RECEITA



RECEITA DE BRANDADE DE BACALHAU

INGREDIENTES

100g de bacalhau dessalgado
desfiado

50g de purê de batatas

120g (1/2 xícara) de creme de
leite fresco

3 dentes de alho in natura

15ml de azeite de oliva extra
virgem

5g de salsa fresca

45g de pão italiano temperadas
e triturado

30g de mix de folhas (01 porção)

20g de vinagrete de dijon



Le Jazz



RECEITA DE BRANDADE DE BACALHAU

MODO DE PREPARO

Picar o alho.

Em uma panela, aqueça o azeite e refogue o alho sem dourar, junte o bacalhau, o purê e o creme de leite. Refogue por 2 minutos até adquirir a consistência desejada. Acerte o ponto adicionando mais creme de leite se necessário.

Picar a salsinha.

Em uma panela, aqueça o creme da brandade de bacalhau, acrescente a salsinha picada e misture bem. Coloque na travessa refratária e cubra com as migas temperadas. Gratine na salamandra até dourar a crosta. Em um bowl, misture as folhas com o vinagrete de dijon.

MONTAGEM DO PRATO

Servir a salada temperada no prato, ao lado da travessa de brandade.

RENDIMENTO

3 porções



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@mariemariebakery



RECEITA DE BRIOCHE DE FUBÁ E MILHO VERDE

Marie Marie Bakery

RECEITA



RECEITA DE BRIOCHE DE FUBÁ E MILHO VERDE

INGREDIENTES

250g de farinha de trigo
(especial para pão)
20g de fubá moído na pedra ou
fubá comum
5g de sal refinado
25g de levain
10g de fermento biológico fresco
50g de leite integral
50g de milho em lata (drenado)
100g de ovos
50g de açúcar refinado
65g de manteiga sem sal
gelada

UTENSÍLIOS

Batedeira com o gancho para
massas
Liquidificador
Peneira
Forma retangular para pão
(30x10x10)
Balança de cozinha
Marie Marie Bakery



RECEITA DE BRIOCHE DE FUBÁ E MILHO VERDE

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador o leite integral e o milho verde.

Coe e reserve o leite batido e o bagaço do milho.

Misture na batedeira com o gancho: farinha, fubá, levain, sal, ovos, leite batido com o milho, em velocidade baixa até a massa ficar lisa.

Acrescente aos poucos o açúcar, o fermento e o bagaço do milho reservado sempre em velocidade baixa.

Acrescente a manteiga gelada aos poucos e bata até a massa ficar lisa.

Divida a massa em 6 bolas de 100g.

Deixe descansar por 20 minutos. Boleie e coloque na forma. Deixe fermentar até chegar aos $\frac{3}{4}$ da forma. Decore com um pouco de fubá.

Asse em forno pré-aquecido 180°C por 40 minutos.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm



RECEITA DE BRUSCHETTA DE ABOBRINHA E BERINJELA GRELHADAS

Sergio Arno, do Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA DE BRUSCHETTA DE ABOBRINHA E BERINJELA

INGREDIENTES

- 1 fatia (ou 50g) de pão italiano
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 4 fatias longitudinais de abobrinha Italiana
- 2 fatias longitudinais de berinjela
- 3 colheres de sopa de molho de tomate
- 35g de queijo parmesão ralado grosso
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Sergio Arno, do Tá na Mesa





RECEITA DE BRUSCHETTA DE ABOBRINHA E BERINJELA

MODO DE PREPARO

Numa frigideira ou no forno, toste o pão de ambos os lados e, depois, esfregue-o com o alho e regue-o com metade do azeite.

Tempere a abobrinha e a berinjela com sal e pimenta e grelhe-as numa frigideira com o azeite restante.

Espalhe metade do molho de tomate sobre o pão, arrume por cima a berinjela e abobrinha e cubra com o molho de tomate restante.

Polvilhe o parmesão ralado e leve para gratinar em forno preaquecido a 200°C. Retire do forno e sirva em seguida.

Sergio Arno, do Tá na Mesa



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@karencoutooficial



RECEITA DE CREME DE BRÓCOLIS, COGUMELO PARIS E ESPINAFRE COM ERVAS

Karen Couto

RECEITA



RECEITA DE CRÈME DE BRÓCOLIS, COGUMELO PARIS E ESPINAFRE COM ERVAS

INGREDIENTES

- 400g de inhame
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- ½ colher de sopa de óleo de gergelim
- 3 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 2 talos de salsinha
- 1 talo cebolinha
- 1 limão
- ½ flor de bananeira
- 50g de brócolis
- 1 maço de espinafre
- 5 cogumelos paris
- Cúrcuma a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

Karen Couto





RECEITA DE CRÈME DE BRÓCOLIS, COGUMELO PARIS E ESPINAFRE COM ERVAS

MODO DE PREPARO

Lave, descasque e pique o inhame.

Coloque o inhame para cozinhar com água de sobras. Amasse os alhos com uma faca (ou pique-os).

Limpe e pique a cebola. Lave, seque e pique grosseiramente a salsa e a cebolinha. Lave o brócolis e corte em pedaços pequenos.

Limpe e corte os cogumelos em tiras. Limpe o espinafre e rasgue grosseiramente com as mãos.

Corte finamente a flor de bananeira e coloque de molho na água com sal e limão. Triture o inhame com a água do cozimento até obter a textura desejada. Insira a noz-moscada a gosto, a salsinha e a cebolinha e triture.

Continua...

Karen Couto





RECEITA DE CRÈME DE BRÓCOLIS, COGUMELO PARIS E ESPINAFRE COM ERVAS

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, coloque a cúrcuma e a pimenta-do-reino preta. Deixar levantar o aroma.

Agregue o azeite, o óleo de gergelim, os alhos, as cebolas e refogue. Agregue a flor de bananeira até que esteja 'al dente'.
Agregue o brócolis.

Quando o brócolis estiver 'al dente', adicione o espinafre e o cogumelo.

Finalize com os temperos. Sirva com arroz ou como molho de pasta – ou ainda como sopa (creme de inhame mais líquido).

RENDIMENTO
4 porções

Karen Couto



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@damien.montecer



RECEITA DE HAMBÚGUER DE PEIXE

Chef Damien Montecer

RECEITA



RECEITA DE HAMBÚGUER DE PEIXE

INGREDIENTES

4 filés de peixe (namorado ou robalo)

4 pães de hambúrguer artesanais

1 avocado

1 limão

Fatias de queijo cheddar

MOLHO TÁRTARO

1 limão

1 pimenta dedo de moça

40g de alcaparras

1 cebola média

100g de maionese

60g de picles

1 porção de dill fresco

1 porção de cebolinha picada

Pimenta do reino

Sal

Continua...

Chef Damien Montecer





RECEITA DE HAMBÚGUER DE PEIXE

INGREDIENTES

MASSA

100g de farinha de trigo

50g de maizena

10g de fermento em pó

200ml de cerveja Lager ou Ipa

bem gelada

Óleo para fritar

Farinha para untar

Papel toalha para secar

Chef Damien Montecer





RECEITA DE HAMBÚGUER DE PEIXE

MODO DE PREPARO

Descasque o avocado – não use abacate nessa receita, ele é mais aguado e pode alterar o resultado. Fatie finamente e reserve com suco de meio limão por cima.

Num bowl, pique finamente a cebola, as alcaparras, a pimenta dedo de moça (sem as sementes) e misture com a maionese e a outra metade de limão. Reserve na geladeira.

Em outro bowl, misture as 3 farinhas e a cerveja bem gelada.

Continua...

Chef Damien Montecer





RECEITA DE HAMBÚGUER DE PEIXE

MODO DE PREPARO

Esquente o óleo, tempere os filés de peixe com sal e polvilhe farinha de trigo. A largura do peixe deve ser de máximo 1 centímetro. Então passe o peixe na massa com cerveja e frite até a massa ficar dourada e crocante.

Após a fritura, coloque o peixe numa travessa com bastante papel e leve ao forno médio com duas fatias de queijo cada um. Enquanto isso, abra o pão e coloque molho tártaro nos dois lados. O avocado vai na base do pão. Tire o peixe com queijo derretido e coloque por cima do avocado. Coma ainda quente.

Chef Damien Montecer



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@otaviabolos @tanamesa.tm



KIBE DE BERINJELA

por Otávia Somnavilla, do Tá na Mesa

RECEITA



KIBE DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 200g de trigo para kibe
- 1 berinjela grande, sem casca, cortada em cubos pequenos
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 cebolas médias picadas
- 2 dentes de alho
- 240g de cogumelo paris fresco picado
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- ¼ de colher de chá de cominho em pó
- ¼ de colher de chá de pimenta síria ou pimenta-da-jamaica
- 50g de amêndoa torrada, inteira, sem pele
- Sal e pimenta-do-reino branca moída na hora a gosto

Otávia Somnavilla, Tá na Mesa





KIBE DE BERINJELA

MODO DE PREPARO

Coloque o trigo numa tigela, cubra com água fria e deixe hidratar por 1 hora. Ele vai inchar e ficar bem macio. Coloque a berinjela em uma assadeira, regue com 1 colher de azeite, polvilhe uma pitada de sal e leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 25 minutos, até ficar macia.

Numa panela, refogue a cebola em 2 colheres de azeite até murchar e dourar um pouco. Coloque a berinjela e a cebola refogada no processador e bata até homogeneizar. Escorra o trigo com uma peneira, apertando com as costas de uma colher para eliminar o máximo possível de água.

Continua...

Otávia Som mavilla, Tá na Mesa





KIBE DE BERINJELA

MODO DE PREPARO

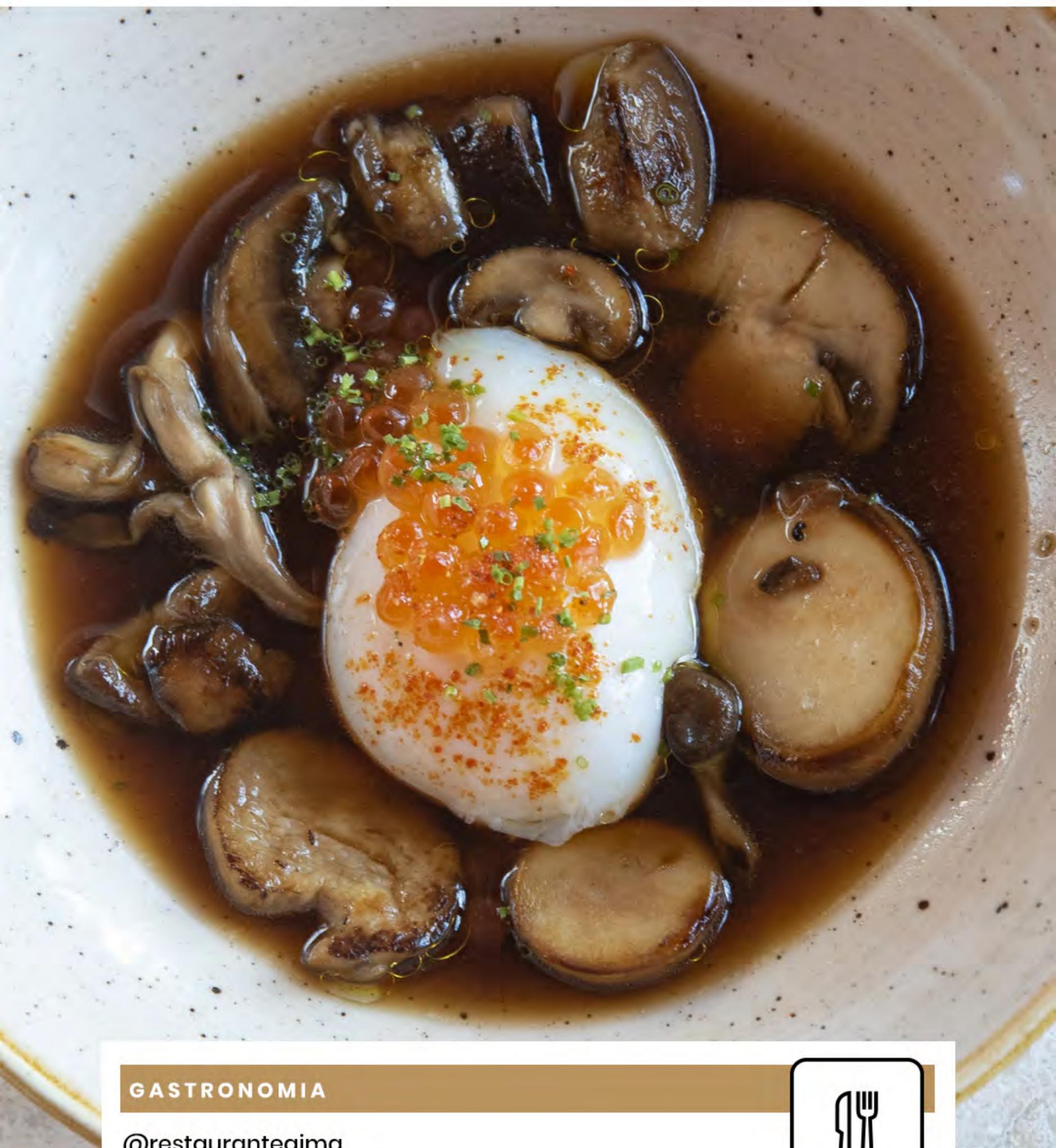
Em outra panela, refogue o alho em 1 colher de azeite. Junte o cogumelo e cozinhe até amaciar e secar o líquido liberado. Tempere com sal e pimenta e finalize com a salsinha. Junte a mistura de berinjela e cebola ao trigo escorrido e tempere com o cominho, a pimenta síria e sal e pimenta-do-reino a gosto.

Unte um refratário com o azeite restante, faça uma camada com metade da mistura de trigo, espalhe o cogumelo refogado por cima e cubra com o restante do trigo. Com uma faca, risque a superfície da massa formando losangos e decore com as amêndoas. Leve para assar em forno preaquecido a 180°C por uns 20 minutos, ou até que esteja firme e dourado.

Otávia Som mavilla, Tá na Mesa



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@restauranteaima



RECEITA DE ONSEN TAMAGO

Restaurante Aima

RECEITA



RECEITA DE ONSEN TAMAGO

INGREDIENTES

1 ovo de galinha
Ikura (ovas de salmão)
30g de Shimeji
30g de Shitake
30g de Cogumelo Paris
30g de manteiga

PARA O CALDO DASHI SIMPLES:

200ml de de água
2 colheres de sopa de hondashi
em pó

PARA O CALDO DASHI ORIGINAL:

1L de água
100g de lascas de bonito
25g de alga kombo

PARA O MOLHO OONSEN:

1 litro de Dashi

Restaurante Aima





RECEITA DE ONSEN TAMAGO

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes no preparo do caldo. Em outro refratário, misture todos os ingredientes para o molho.

Ovo perfeito:
Cozinhar o ovo com casca por 50 min a 63°C, retirar e colocar na água com gelo para parar o cozimento.

Cogumelos salteados:
Saltear os cogumelos com shoyu e manteiga.

FINALIZAÇÃO
Disponha o caldo em um prato fundo, acrescente os cogumelos, quebre o ovo com delicadeza e coloque sobre os cogumelos.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@paulaprandini



RECEITA DE OVO GREGO

por Paula Prandini

RECEITA



RECEITA DE OVO GREGO

INGREDIENTES

2 ovos

200g de molho de tomate da sua preferência

50g de queijo de cabra tipo feta

6 azeitonas pretas grandes com caroço

1 pitada de canela em pó

1 dente de alho bem picado

salsa fresca bem picada

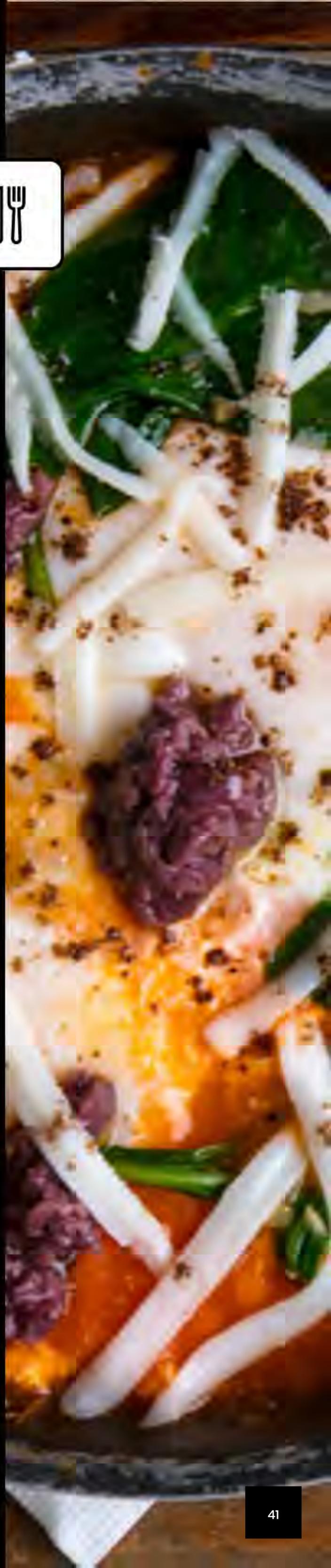
azeite extra virgem a gosto

1 punhado de folhas de espinafre lavadas e secas

sal e pimenta a gosto

1 fatia de um belo pão da sua preferência

Paula Prandini





RECEITA DE OVO GREGO

MODO DE PREPARO

Leve uma frigideira para esquentar bem em fogo médio e refogue o alho no azeite, sem deixar queimar.

Junte o espinafre e aumente o fogo. Tempere com sal e pimenta e refogue por 1 minuto sem deixar criar água. Retire do fogo e reserve.

Pique bem as azeitonas sem caroço e misture com a pitada de canela, um fio de azeite e ½ colher de café de alho bem picado.

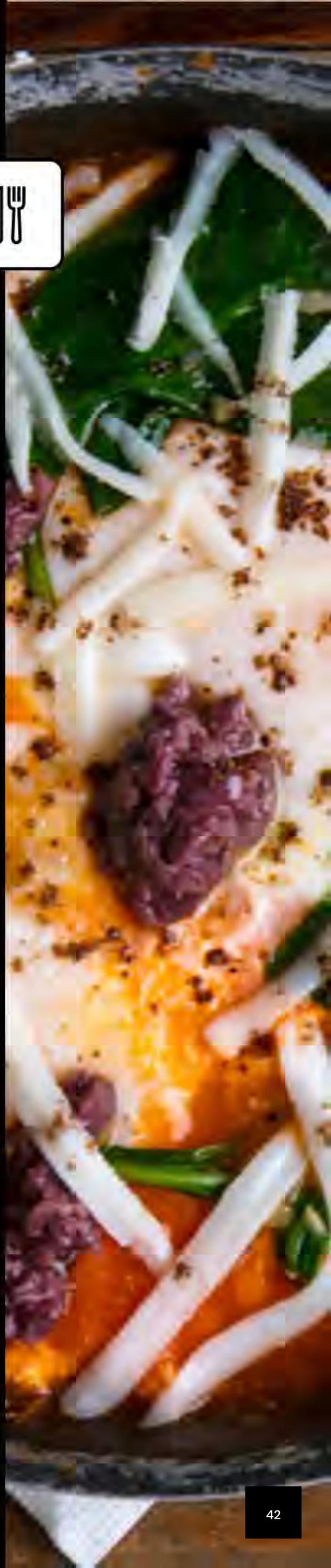
Reserve.

Numa panelinha pequena e não muito funda, coloque o molho de tomate e leve ao fogo médio.

Quebre os 2 ovos e coloque com cuidado, um a um, por cima do molho de tomate, sem deixar estourar a gema.

Continua...

Paula Prandini





RECEITA DE OVO GREGO

MODO DE PREPARO

Tempere com sal e pimenta.

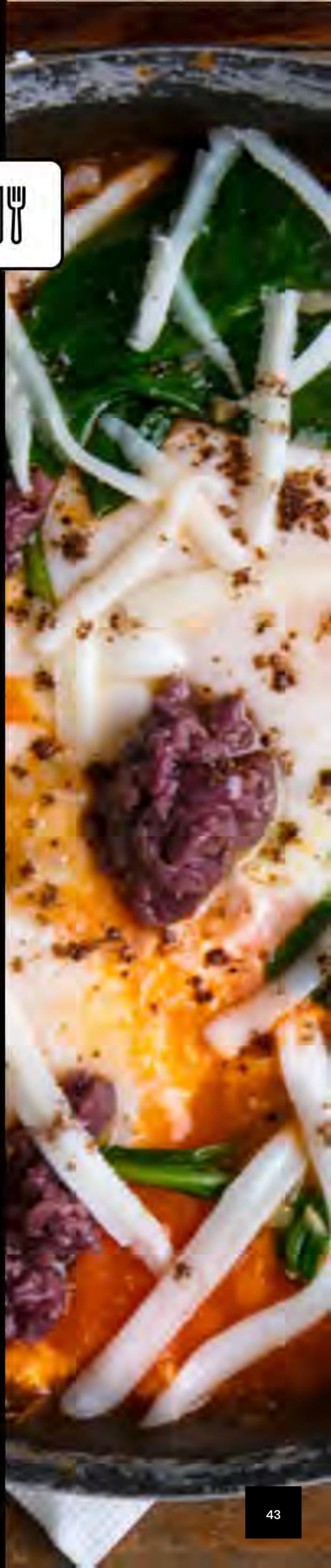
Tampe a panelinha e deixe o ovo cozinhar no molho por cerca de 3 minutos ou até as claras ficarem branquinhas.

Espalhe o espinafre por cima dos ovos, retire do fogo, coloque a tapenade e o queijo de cabra ralado espalhados a gosto.

Salpique salsa fresca por cima para finalizar.

Sirva bem quente e com uma fatia de um belo pão.

Paula Prandini



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@restaurantespot



RECEITA DE PENNE COM MELÃO E PRESUNTO CRU

Restaurante Spot

RECEITA



RECEITA DE PENNE COM MELÃO E PRESUNTO CRU

INGREDIENTES

- 2 xícaras de penne rigate,
aproximadamente 180 gramas
- 1 colher de sopa de óleo vegetal
- 2 xícaras de melão cortado em
cubos de mais ou menos 3cm
- 2 colheres de chá de suco de
limão
- 1 colher de chá de pasta de
tomate ou extrato de tomate
- 300ml de creme de leite fresco
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino moída na
hora
- 12 fatias bem finas de presunto
cru
- Parmesão ralado na hora para
servir

Restaurante Spot





RECEITA DE PENNE COM MELÃO E PRESUNTO CRU

MODO DE PREPARO

Enquanto o molho for preparado, cozinhe o penne em bastante água fervente com sal – usamos 1 colher de chá de sal para cada litro de água.

Numa frigideira grande, doure levemente o melão no óleo, adicione o creme de leite, o suco de limão, a pasta de tomate, o sal e a pimenta do reino.

Deixe reduzir um pouco, acrescente a massa escorrida e misture para que ela fique bem envolvida no molho. Corrija o sal, se necessário.

Transfira para dois pratos fundos aquecidos e coloque as fatias de presunto. Sirva com parmesão.

RENDIMENTO
2 porções

Restaurante Spot

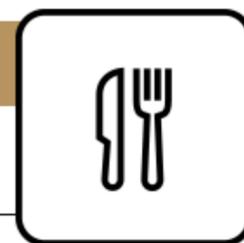


IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@restauranteritz



RECEITA DE PENNE MEDITERRÂNEO

Ritz

RECEITA



RECEITA DE PENNE MEDITERRÂNEO

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite
- ½ colher de chá alho picado
- ½ xícara de tomate picado
- ½ colher de chá de sal
- 1 pitada de pimenta do reino
- 6 azeitonas pretas sem caroço cortadas ao meio
- 240g de massa cozida
- 8 mussarelas de búfala cortadas no meio
- Folhas de manjericão a gosto

Ritz





RECEITA DE PENNE MEDITERRÂNEO

MODO DE PREPARO

Aqueça o azeite e refogue o alho sem dourar,

Coloque o tomate e refogue sem desmanchar;

Coloque o sal, a pimenta, a massa aquecida, as azeitonas e misture muito bem.

MONTAGEM

Coloque a metade das mussarelas no fundo do prato e a outra metade por cima.

Coloque as folhas de manjericão por último, em cima do prato.

Ritz



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@forneriasanpaolo



RECEITA DE PIZZA DE CALABRESA

Forneria San Paolo

RECEITA



RECEITA DE PIZZA DE CALABRESA

INGREDIENTES

- 200g de massa de pizza
- 140g de cebola roxa fatiada
- 100g de linguiça calabresa
- 70g de mussarela ralada
- 25ml de molho de tomate
- 20g de azeitonas pretas

Forneria San Paolo





RECEITA DE PIZZA DE CALABRESA

MODO DE PREPARO

Coloque a massa sobre uma superfície enfarinhada.

Abra a massa com o rolo até que fique em um formato arredondado.

Polvilhe a farinha enquanto estiver abrindo a massa, para que a mesma não grude. Deixe a massa com uma espessura fina.

Corte as laterais com o auxílio do cortador até que a massa fique em formato de círculo.

Espalhe o molho de tomate com o auxílio de uma colher por toda massa.

Cubra o molho de tomate com a mussarela.

Continua...

Forneria San Paolo





RECEITA DE PIZZA DE CALABRESA

MODO DE PREPARO

Adicione a calabresa fatiada sobre a mussarela.

Acrescente cebola roxa e azeitonas pretas.

Coloque a massa para assar em forno pré-aquecido com temperatura de 250-270°C, durante 5 minutos.

Retire do forno. Coloque em um prato.

Corte em 4 pedaços.

Sirva.

Forneria San Paolo



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@karencoutooficial



RICOTA VEGANA DE SEMENTE DE GIRASSOL E AMÊNDOAS COM AIPO E ERVAS

por Karen Couto

RECEITA



RICOTA VEGANA DE SEMENTE DE GIRASSOL E AMÊNDOAS COM AIPO E ERVAS

INGREDIENTES

150g de resíduo de leite de girassol
e de amêndoa
1 e ½ de talo de aipo
1 e ½ de talo de salsa
1 talo cebolinha
1 punhado de manjeriço
1 limão (suco)
1 e ½ colher de sopa de azeite de oliva
1 colher de chá de levedura nutricional
em flocos
1 colher de sopa de mostarda
Sal e pimenta-do-reino a gosto

DICA

Se você quiser incrementar a receita,
pode diversificar com esses temperos:
páprica picante ou doce
zaatar (tempero árabe, ótimo
para a saúde)
orégano

Karen Couto





RICOTA VEGANA DE SEMENTE DE GIRASSOL E AMÊNDOAS COM AIPO E ERVAS

MODO DE PREPARO

Lave e pique o aipo e as ervas aromáticas;

Esprema o limão em um bowl grande o suficiente para misturar todos os ingredientes;

Adicione o azeite, o resíduo dos leites e os demais ingredientes;

Tempere a gosto e sirva.

Karen Couto



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

13H30 @manimanioca



RECEITA SALADA MANIOCA

Manioca

RECEITAS



RECEITA SALADA MANIOCA

INGREDIENTES

PARA O MOLHO DE MOSTARDA:

40g de mostarda Dijon

100ml de azeite

suco de 1 limão-taiti

suco de 1 limão-siciliano

sal a gosto

35g de melaço

PARA A MAÇÃ CONFITADA:

1 maçã-verde

50ml de água

50g de açúcar

5g de sal

5g de manteiga

suco de 1 limão-taiti

200ml de água

Mani Manioca





RECEITA SALADA MANIOCA

INGREDIENTES

PARA AS NOZES CARMELIZADAS:

80g de nozes

40g de açúcar

20ml de água

PARA A MONTAGEM:

1 fatia de pão miga

Mix de folhas a gosto

1 maçã-verde picada

80g de queijo gorgonzola em pedacinhos

Redução de balsâmico a gosto

Azeite a gosto

Flor de sal a gosto

Mani Manioca





RECEITA SALADA MANIOCA

MODO DE PREPARO

NOZES CARAMELIZADAS:

Em uma panela, coloque o açúcar e a água. Leve ao fogo e, assim que começar a borbulhar, acrescente as nozes. Mexa sem parar até o açúcar ficar colado nas nozes.

Mantenha no fogo até que a cobertura das castanhas fique com um tom bem dourado, cor de caramelo escuro. Retire a panela do fogo e continue mexendo até o caramelo cristalizar e as nozes ficarem soltas.

MOLHO DE MOSTARDA:

Misture todos os ingredientes, exceto o azeite. Com um mixer ou um fuet, bata enquanto acrescenta o azeite em fio.

Mani Manioca





RECEITA SALADA MANIOCA

MODO DE PREPARO

MAÇÃ CONFITADA:

Descasque as maçãs e boleie-as em água com limão, para não escurecer. Escorra. Misture 50g de açúcar com 50ml de água, sal, suco de metade do limão, manteiga e cozinhe em fogo bem baixo por 5 min ou até a maçã ficar macia. Esfrie e reserve na calda.

MONTAGEM

Corte o pão em cubos ou tiras, espalhe um fio de azeite por cima e asse a 160°C até ficarem levemente dourados. Tempere as folhas com o molho de mostarda e sal e monte os pratos. Acrescente a maçã-verde picada, os pedaços de gorgonzola, a maçã e as nozes confitadas. No momento de servir, se quiser, decore com pétalas de flores comestíveis.

Rendimento: 2 porções

Mani Manioca



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



RECEITA SPAGHETTI ALLE VONGOLE

Do Pão ao Caviar

RECEITA



RECEITA SPAGHETTI ALLE VONGOLE

INGREDIENTES

400g de spaghetti

1 cebola bem picada

100ml de azeite

50g de manteiga

300ml de vinho branco

500g de vôngole com casca

1/2 maço de salsinha picada

Do Pão ao Caviar





RECEITA SPAGHETTI ALLE VONGOLE

MODO DE PREPARO

Lave bem o vôngole em água corrente e descarte qualquer vôngole que esteja aberto.

Deixe-o de molho na água com sal para tirar qualquer impureza restante.

Troque 2 vezes a água a cada 30 min.

Em uma frigideira grande com tampa, frite a cebola no azeite por 5 minutos ou até dourar.

Depois acrescente a manteiga, a salsinha, o vôngole e o vinho, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos.

Enquanto isso, cozinhe a massa na água com sal e tire-a um minuto antes do tempo indicado na embalagem.

Passados os 10 minutos do cozimento do vôngole, junte a massa ao molho e mexa bem a panela para emulsionar o molho.

Sirva em seguida.

Do Pão ao Caviar



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm | @heleninhadrumond



RECEITA DE SPAGHETTI GRATINADO

por Heleninha Drumond, Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA DE SPAGHETTI GRATINADO

INGREDIENTES

- 250g de espaguete de grano duro
- 2,5 litros de água
- 140g de bacon picado
- 4 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 2 xícaras de leite integral
- 1/4 de colher de chá de noz-moscada ralada
- 200g de queijo emmental picado
- 200g de queijo de minas meia cura picado
- 260g de queijo cheddar picado
- 2 xícaras de queijo parmesão ralado
- Sal a gosto

Heleninha Drumond, Tá na Mesa





RECEITA DE SPAGHETTI GRATINADO

MODO DE PREPARO

Numa panela, cozinhe a massa na água fervente com sal até ficar quase al dente e escorra. É importante que a massa não fique completamente cozida nessa etapa, pois ela continuará cozinhando no forno.

Numa frigideira, frite o bacon em metade da manteiga, retire com uma escumadeira e reserve.

Coloque a manteiga restante na frigideira, junte a farinha e mexa bem.

Adicione o leite aos poucos e, mexendo sem parar, deixe cozinhar por alguns minutos. Adicione a noz-moscada e metade dos queijos e mexa até derreter.

Acerte o sal e retire do fogo. Misture a massa, o molho e o bacon reservado, despeje no refratário, polvilhe os queijos restantes e leve ao forno preaquecido a 180°C por uns 15 minutos, ou até gratinar.

Heleninha Drumond, Tá na Mesa



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@restauranteaima



RECEITA DE YAKIMESHI DE CAMARÃO

Restaurante Aima

RECEITA



RECEITA DE YAKIMESHI DE CAMARÃO

INGREDIENTES

200g de arroz japonês
200ml de água filtrada
50ml de shoyu
50ml de sake 50
350g de camarão limpo
100g de cenoura
100g de mini milho fresco
50g de cebola
5 unidades de aspargos
15g de alho
150g de shitake
5g de flor de sal
3g de cebolinha
3g de manteiga
Ovo de codorna

Restaurante Aima





RECEITA DE YAKIMESHI DE CAMARÃO

MODO DE PREPARO

Lave 3 vezes o arroz e cozinhe na proporção de 1 para 1, reserve depois de pronto.

Deixe a gema do ovo de codorna curando no shoyu por 1 hora.

Pique a cebola, a cenoura, o mini milho, o shitake e o aspargos.

Corte o camarão em pedaços pequenos.

Em uma frigideira bem quente, refogue todos os vegetais, adicione o camarão. Salteie bem e, após saltear os vegetais e o camarão, adicione o Gohan cozido, o shoyu, o sake, a manteiga e misture todos os ingredientes. Finalize com a gema do ovo de codorna e a cebolinha por cima.

RENDIMENTO
4 pessoas

Restaurante Aima



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm



RECEITA DE BOLO DE AIPIM

Paula Rizkallah, do Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA DE BOLO DE AIPIM

INGREDIENTES

- 1kg de mandioca crua
- 1 xícara de açúcar
- ¼ de xícara de manteiga sem sal derretida
- 1 gema
- ¾ de xícara de coco fresco ralado
- 1 e ½ xícara de leite de coco
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 forma com furo central de 24 cm de diâmetro

Paula Rizkallah, do Tá na Mesa



RECEITA DE BOLO DE AIPIM

MODO DE PREPARO

Passe a mandioca crua no processador e esprema a massa para eliminar o excesso de líquido e goma.

Coloque a massa espremida numa tigela, junte o açúcar e a manteiga e mexa com um batedor de arame.

Acrescente a gema, o coco ralado, o leite de coco, o sal e o fermento e misture bem.

Despeje a massa na forma untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 40 minutos.

Paula Rizkallah, do Tá na Mesa

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tipo.doce



RECEITA DE BOLO DE CENOURA COM CALDA DE BRIGADEIRO

Tipo Doce

RECEITA



RECEITA DE BOLO DE CENOURA COM CALDA DE BRIGADEIRO

INGREDIENTES

PARA O BOLO DE CENOURA:

- 2 cenouras grandes ou 3 médias (200g)
- 4 ovos
- 1 xícara de óleo
- 1 xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha
- 2 colheres de sopa de fermento

PARA CALDA DE BRIGADEIRO:

- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 1 colher de sopa de chocolate em pó
- 2 colheres de sopa de chocolate do padre

Tipo Doce





RECEITA DE BOLO DE CENOURA COM CALDA DE BRIGADEIRO

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Descasque e corte as cenouras em rodelas.

Bata no liquidificador as cenouras, o óleo, os ovos, e o açúcar.

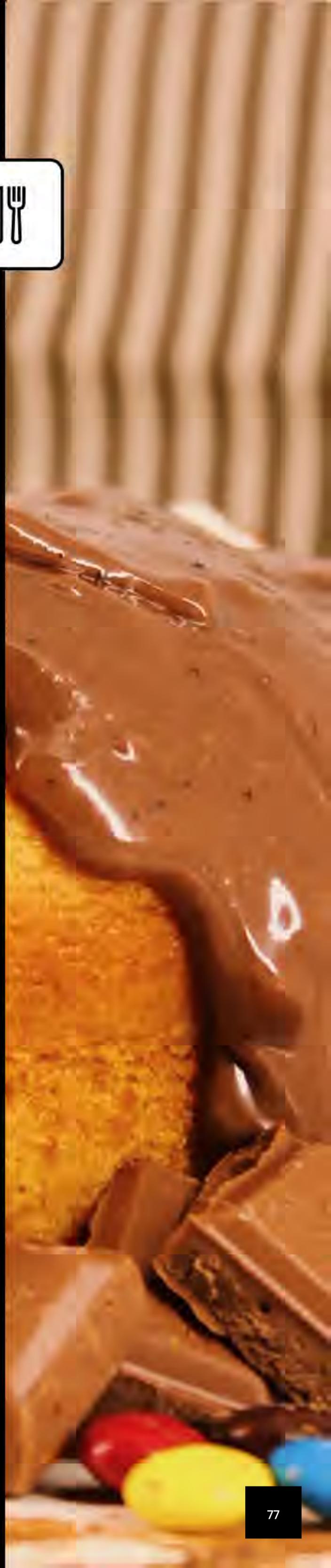
Em outra vasilha junte a massa líquida aos ingredientes secos, mexendo com uma espátula até formar uma massa homogênea.

Despeje a massa em uma forma redonda untada, com manteiga e farinha; Leve ao forno pré-aquecido a 180 graus por 30 minutos.

Em uma panela, junte todos os ingredientes da calda.

Leve a fogo médio até chegar na consistência ideal: ao passar a espátula será possível ver o fundo. Por fim despejar a calda ainda quente no bolo.

Tipo Doce



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carolfiorentino



BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE COCO

Carol Fiorentino

RECEITA



BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE COCO

INGREDIENTES

PARA O BOLO:

2 ovos

1 xícara de açúcar

½ xícara de óleo

2 xícaras de farinha de trigo

½ xícara de chocolate em pó

½ xícara de leite

1 colher de sobremesa de
fermento em pó

¼ de xícara de coco ralado

1 colher de extrato de baunilha

1 forma para bolo piscina de 28cm
de diâmetro (ou forma para bolo
com furo no meio)

PARA O BEIJINHO:

1 lata de leite condensado

200g de coco ralado

1 lata de creme de leite

Coco para decorar

Carol Fiorentino





BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA DE COCO

MODO DE PREPARO

Bata com um batedor de arame os ovos com o açúcar, até ficar mais claro, acrescente o óleo e misture até virar uma maionese.

Adicione o leite, o extrato de baunilha, a farinha, o chocolate e o fermento intercalando o seco e o líquido.

Coloque em uma forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 à 30 minutos.

Coloque todos os ingredientes do beijinho na panela e deixe cozinhar, mexendo sempre, até que desgrude do fundo da panela.

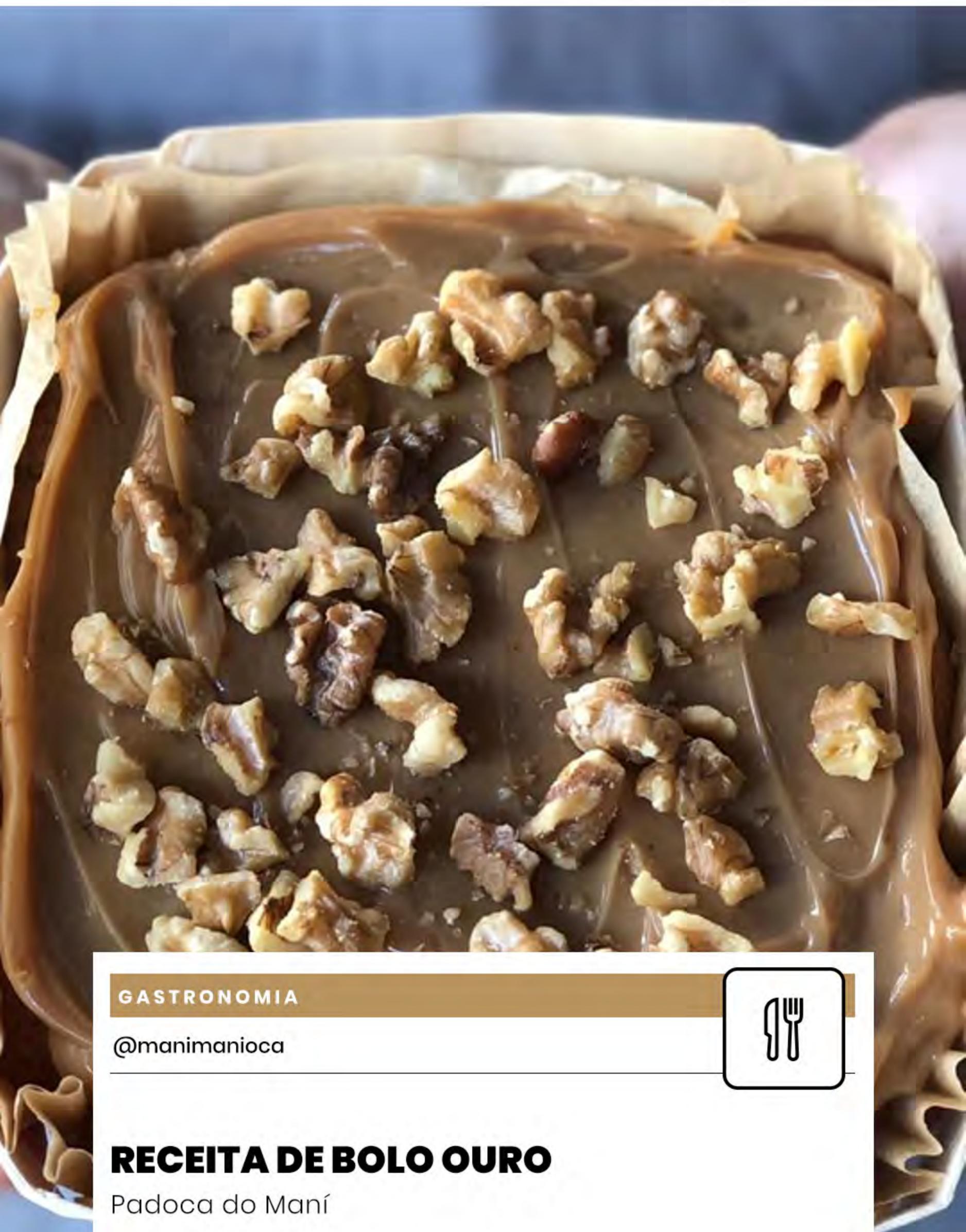
Coloque por cima do bolo de chocolate e cubra com coco ralado.

Dica: Recomendo bater à mão para o seu bolo ficar aerado e bem fofinho!

Carol Fiorentino



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@manimanioca



RECEITA DE BOLO OURO

Padoca do Maní

RECEITAS



RECEITA DE BOLO OURO

INGREDIENTES

- 250g de farinha de trigo
- 100g de farinha de rosca
- 8 ovos (separar clara e gema)
- 120g de leite
- 100g de óleo de girassol
- 150g de nozes picadas
- 270g de açúcar refinado
- 80g de açúcar mascavo
- 12g de fermento em pó
- 2g de canela em pó
- 1g de noz moscada ralada
- 1 lata de doce de leite

Padoca do Maní





RECEITA DE BOLO OURO

MODO DE PREPARO

Em um bowl, misture os ingredientes secos (farinha, canela fermento, noz moscada, farinha de rosca) reserve.

Bata as claras em neve com uma pitada de sal e adicione as gemas uma a uma.

Adicione os açúcares, os secos e intercale com uma mistura de leite e óleo.

Adicione as nozes picadas delicadamente.

Unte uma assadeira e asse a 160°C por 25 minutos.

Umedeça com leite.

Cubra com doce de leite e nozes picadas.

Padoca do Maní



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@chocolatdujour



RECEITA DE BROWNIE

Chocolat du Jour

RECEITA



RECEITA DE BROWNIE

INGREDIENTES

120g de chocolate meio amargo

1 1/4 xícara de chá de farinha de trigo

100g de manteiga

2 xícaras de chá de açúcar

4 ovos

1 colher de chá de baunilha

1 colher de chá de fermento em pó

1/2 colher de chá de sal

1 xícara de pinguinhos de chocolate

Chocolat du Jour





RECEITA DE BROWNIE

MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga e o chocolate em banho maria. Retire do fogo, junte o açúcar, os ovos e a baunilha e mexa até ficar homogêneo. Junte os demais ingredientes e misture bem.

Unte e enfarinhe uma assadeira média retangular (mais ou menos de 32 x 22cm). Asse no forno preaquecido em 180°C por aproximadamente 25 minutos.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@confeitariadama



RECEITA DE CHARLOTE DE FRUTAS VERMELHAS

Confeitaria Dama

RECEITA



RECEITA DE CHARLOTE DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 1 pacote de biscoito champagne
- 2 potes de geléias de frutas vermelhas
- 1 pão de ló branco
- 1 e ½ xícara de farinha de trigo
- 1 e ½ xícara de açúcar
- 7 ovos
- 2 barras de chocolate meio amargo
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 1 lata de creme de leite fresco (para virar chantilly)
- 2 colheres de sopa de gelatina em pó (hidratar com água)

Confeitaria Dama





RECEITA DE CHARLOTE DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO

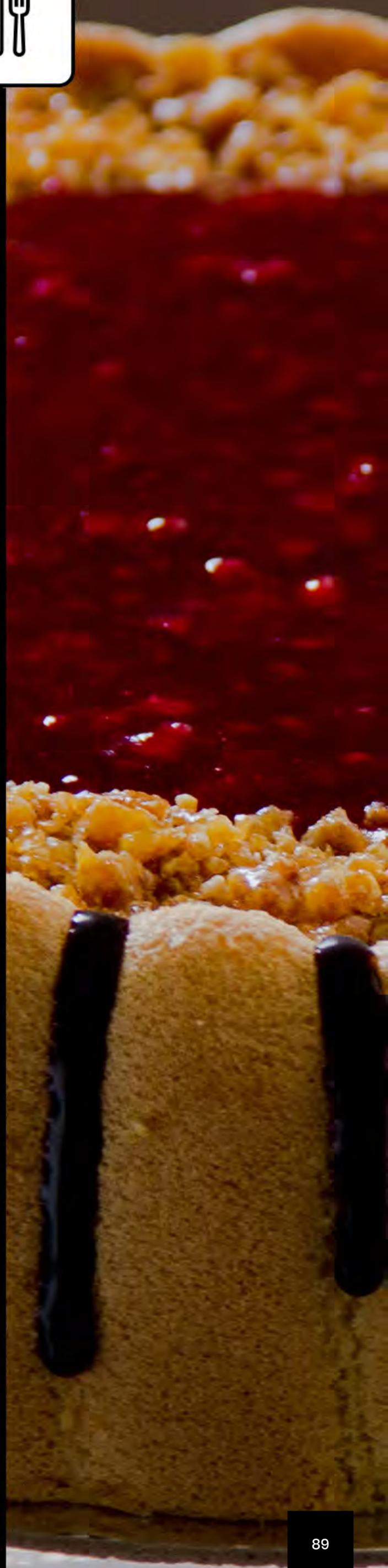
PÃO DE LÓ:

Coloque para bater na batedeira, em velocidade máxima, o ovo com o açúcar. Depois que dobrar de volume adicione a farinha de trigo, misturando em velocidade baixa ou com a espátula (cuidado para não desmontar, mexa levemente).

Coloque na forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno médio (pré aquecido) por aproximadamente 30 minutos (verifique se está firme e dourado em cima).

Retire do forno, espere esfriar um pouco, desenforme e corte em 3 partes iguais.

Confeitaria Dama





RECEITA DE CHARLOTE DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO

PARA A MOUSSE:

Coloque na panela a manteiga, a gelatina hidratada, e deixe derreter e ficar por igual.

Coloque o creme de leite fresco para bater na batedeira até virar chantilly.

Pique o chocolate em pedaços bem pequenos.

Assim que o conteúdo da panela ferver, coloque no chocolate e misture com um fuê (fogo desligado, se não queima o chocolate), até que fique homogêneo (o chocolate tem que ficar todo derretido);

Depois de misturado, acrescenta o chantilly batido e misture levemente, não deixar afundar – o chantilly deixará sua mousse mais macia e gostosa, mexa com muito cuidado, apenas para deixar bem misturado.

A mousse tem que ficar bem consistente.

Confeitaria Dama





RECEITA DE CHARLOTE DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO

MONTAGEM

Coloque as bolachas champagne nas bordas da forma;

Coloque no fundo da forma o pão de ló cortado;

Divida a mousse em 2 e coloque metade em cima do pão de ló;

Coloque a geleia (1 pote);

Coloque a outra parte da mousse;

Leve para gelar por 1 dia (caso o freezer seja bom, umas 4 horas resolve);

Depois de pronto, desenforme e coloque o outro vidro de geleia em cima;





RECEITA DE CHARLOTE DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO

OBSERVAÇÃO

A bolacha champagne tem que ficar mais alta que o bolo, a última camada de geleia fica bem em cima, por isso precisa ser mais alta para que a geleia não escorra.

RENDIMENTO

1 bolo de mais ou menos 1,600kg
– use uma forma de 22 cm

TEMPO DE PREPARO

1 hora (sem o tempo de gelar)



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@almanararestaurante



RECEITA DE MALABIE DE AMEIXA

Restaurante Almanara

RECEITA



RECEITA DE MALABIE DE AMEIXA

INGREDIENTES

PARA O MANJAR:

1L de leite integral

3 colheres de sopa de açúcar

5 colheres de sopa de amido de milho

1 envelope de miski*

1 colher de sopa de água de flor de laranjeira

PARA A CALDA DE CARAMELO:

½L de água mineral

3 xícaras de chá de açúcar

Continua...

Restaurante Almanara





RECEITA DE MALABIE DE AMEIXA

INGREDIENTES

PARA DECORAR:

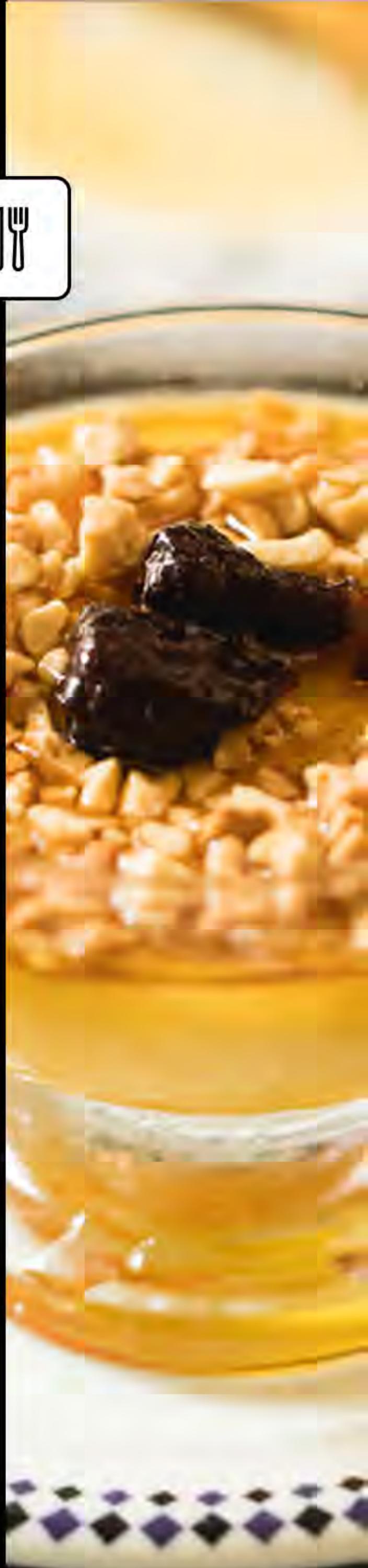
Ameixas pretas sem caroço

Uva passa branca

Castanha de caju moída

*O miski é uma resina vegetal super aromática, obtido pela perfuração da casca da aroeira (árvore da mesma família do pistache), e é vendido em forma de pedrinhas em lojas de produtos árabes. A utilização do miski é opcional, mas faz muita diferença.

Restaurante Almanara





RECEITA DE MALABIE DE AMEIXA

MODO DE PREPARO

MANJAR:

Com a ajuda de um pilão, soque o Miski até virar pó. Reserve.

Dissolva o amido de milho no leite frio, mexendo bem. Reserve. Numa panela, aqueça o restante do leite em fogo baixo por aproximadamente 5 minutos.

Acrescente o amido de milho dissolvido, o açúcar, e mexa sem parar até engrossar.

Desligue o fogo e adicione o miski socado, a água de flor de laranjeira e misture delicadamente.

Coloque em taças individuais, deixe esfriar um pouco e leve à geladeira.

Continua...

Restaurante Almanara





RECEITA DE MALABIE DE AMEIXA

MODO DE PREPARO

CALDA DE CARAMELO:

Numa panela, adicione o açúcar.

Ligue o fogo alto e mexa sem parar.

Quando desmanchar todo o açúcar, abaixe um pouco o fogo e acrescente a água. Mexa por aproximadamente 5 minutos até que o açúcar se desmanche totalmente.

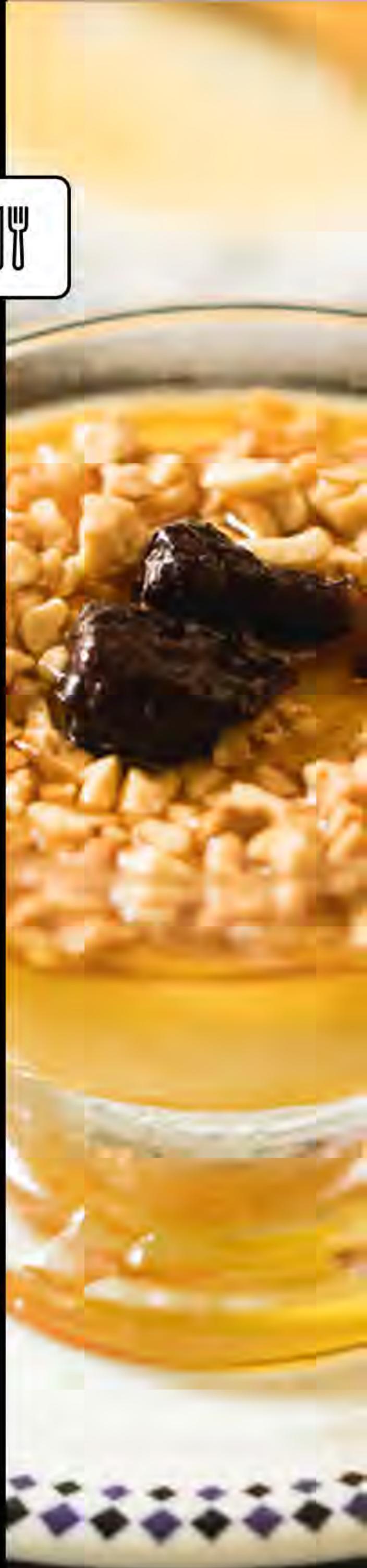
Deixe esfriar e leve à geladeira.

MONTAGEM

Colocar no centro de cada taça de malabie uma unidade de ameixa cortada ao meio.

Adicione nas laterais 4 unidades de uva passas. Adicione a calda de caramelo, espalhe a castanha e sirva.

Restaurante Almanara



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@amoraospedaços



RECEITA DE PAMONHA RÚSTICA

Ivani Calarezi, da Amor aos Pedacos

RECEITA



RECEITA DE PAMONHA RÚSTICA

INGREDIENTES

5 espigas de milho

1 xícara de leite

1 colher de sopa de manteiga

1 xícara de chá de açúcar (ou a gosto)

1 pitada de sal

Ivani Calarezi, da Amor aos Pedacos





RECEITA DE PAMONHA RÚSTICA

MODO DE PREPARO

Tire os grãos da espiga e bata no liquidificador por 2 ou 3 minutos com os outros ingredientes.

Coloque para assar em banho maria coberto com papel alumínio por mais ou menos 1 hora ou até que, ao enfiar um palito, ele saia ainda úmido.

DICA

O milho tem que estar bem carnudo e bem novinho. Não deixe a faca encostar no sabugo ao cortar o grão para não comprometer o sabor do milho.

Ivani Calarezi, da Amor aos Pedacos



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm



RECEITA DE PUDIM DE TAPIOCA

Mariana Dias, do Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA DE PUDIM DE TAPIOCA

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de leite integral
- 200ml de leite de coco
- 1/2 xícara de tapioca granulada
- 150g de açúcar
- 1/3 de xícara de água
- 2 ovos grandes
- 2 gemas
- 375ml de creme de leite fresco
- 1 lata de leite condensado
- 1 forma de furo central de 21 cm de diâmetro

Mariana Dias, Tá na Mesa





RECEITA DE PUDIM DE TAPIOCA

MODO DE PREPARO

Numa panela, aqueça o leite integral e o leite de coco. Numa tigela, coloque a tapioca, despeje a mistura de leite quente por cima e deixe hidratar por 1 hora. Depois mexa para desfazer os grumos.

Enquanto isso, em outra panela, faça um caramelo com o açúcar e a água, despeje na forma, espalhe no fundo e nas bordas e deixe esfriar.

Em outra tigela, misture os ovos, as gemas, o creme de leite e o leite condensado e passe a mistura por uma peneira.

Despeje a mistura de ovos na tigela da tapioca já hidratada e misture até obter uma massa homogênea.

Continua...

Mariana Dias, Tá na Mesa





RECEITA DE PUDIM DE TAPIOCA

MODO DE PREPARO

Agora, despeje a massa na forma, preparada e a coloque-a dentro de uma assadeira para assar em banho maria, despejando água quente até metade da altura da forma e levando para assar por uma hora, em forno preaquecido a 140°C.

Retire do forno e deixe esfriar por 30 minutos a 1 hora antes de desenformar.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@confeitariadama



RECEITA DE TARTELETE

Confeitaria Dama

RECEITA



RECEITA DE TARTELETE

INGREDIENTES

PARA A MASSA DOCE:

1 e ½ colher de sopa de farinha de castanha-de-caju

17 colheres de sopa de farinha de trigo

3 xícaras de café de açúcar

4 e ½ colheres de chá de manteiga

2 ovos

½ colher de café de essência de baunilha

1 pitada de sal

Confeitaria Dama





RECEITA DE TARTELETE

INGREDIENTES

PARA A PÊRA EM CALDA:

6 peras verdes

1 litro de água

2 xícaras de chá de açúcar

PARA O CREME FINANCIER:

2 e ½ colheres de sopa de

farinha de trigo

6 colheres de sopa de farinha

de castanha-de-caju

7 claras

4 colheres de sopa de manteiga

1 xícara de chá de açúcar de

confeiteiro

PARA A FINALIZAÇÃO:

Jelim (geleia neutra) para
pincelar a pera no final

1 punhado de amêndoas
filetadas

Confeitaria Dama





RECEITA DE TARTELETE

MODO DE PREPARO

Coloque as farinhas, o açúcar, o sal e a manteiga na batedeira e bata até não sobrar pedaço de manteiga.

Misture os ovos e a baunilha e junte aos ingredientes na batedeira.

Mexa tudo até obter uma massa homogênea, não grudenta e nem mole.

Modele a massa formando um bloco, embale em plástico filme e coloque na geladeira por cerca de 20 minutos, até ficar com a consistência mais firme.

Retire a massa da geladeira e divida em seis porções de 125g cada uma.

Com um rolo, abra cada porção, forre seis forminhas de torta (10cm de diâmetro) e reserve. A massa não vai ao forno nesse momento.

Confeitaria Dama





RECEITA DE TARTELETE

MODO DE PREPARO

PERA EM CALDA

Descasque as peras e retire o caroço pela parte inferior. Mantenha os cabinhos.

Em uma panela, cozinhe as peras com a água e o açúcar por 10 minutos até ficarem macias.

CREME FINANCIER

Aqueça a manteiga. Reserve. Misture os ingredientes secos, adicione as claras e mexa com uma colher ou espátula.

Adicione a manteiga, previamente aquecida, e misture tudo até ficar homogêneo. Reserve.

Confeitaria Dama





RECEITA DE TARTELETE

MODO DE PREPARO

PARA A FINALIZAÇÃO

Coloque uma porção do creme financier sobre a massa das tortas.

No centro do financier, acomode uma pera cozida. Leve ao forno a 150°C até que fiquem coradas e a massa assada (cerca de 6,5 minutos).

Retire do forno, pincele com a geleia neutra e decore com as lâminas de amêndoas.

Tempo de preparo: 1h
Rendimento: 6 tarteletes

Confeitaria Dama



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@chefsilvanaoliveira @tanamesa.tm



TORTA DE COCADA CREMOSA

Silvana Oliveira, Tá na Mesa

RECEITA



TORTA DE COCADA CREMOSA

INGREDIENTES

PARA O PÂTE SUCRÉE

120g de manteiga sem sal, temperatura ambiente

100g de açúcar de confeitiro, peneirado

1 ovo grande

2 xícaras de farinha de trigo

1/8 de colher de chá de sal

PARA O RECHEIO E FINALIZAÇÃO

7 colheres de sopa de coco seco ralado

1/2 lata de leite condensado

4 colheres de sopa de açúcar

3 colheres de sopa de leite integral

2 colheres de chá de manteiga sem sal

1/2 unidade de ovo

80g de sorvete de creme, para servir

UTENSÍLIOS

Fôrma de fundo removível de 18 cm de diâmetro

Filme plástico

Papel-alumínio

Silvana Oliveira, Tá na Mesa





TORTA DE COCADA CREMOSA

MODO DE PREPARO

PÂTE SUCRÉE

Coloque a manteiga na tigela da batedeira e bata até ficar cremosa e homogênea. Junte o açúcar e bata até formar um creme liso.

Acrescente o ovo aos poucos, batendo bem após cada adição e até que a mistura fique bem emulsionada.

Adicione a farinha e o sal e bata até ter uma massa lisa.

Envolva a massa em filme plástico e leve à geladeira por 1 hora.

Abra a massa com um rolo, forre com ela o fundo e as bordas da fôrma, faça furos no fundo com um garfo, cubra com papel-alumínio, despeje grãos de feijão cru por cima (ou use pesos cerâmicos próprios para isso) e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 12 minutos.

Retire a massa do forno e descarte o papel e o feijão.

Silvana Oliveira, Tá na Mesa





TORTA DE COCADA CREMOSA

MODO DE PREPARO

RECHEIO E FINALIZAÇÃO

Numa panela, misture o coco, o leite condensado, o açúcar, o leite integral e a manteiga e leve ao fogo baixo, mexendo sem parar, até engrossar.

Retire do fogo, adicione o ovo e misture vigorosamente para incorporar bem. Despeje o recheio sobre a base de massa pré-assada e leve ao forno novamente por mais 12 minutos, ou até dourar.

Sirva a torta ainda quente com o sorvete de creme.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@amoraospedacos



RECEITA DE SONHOS DA VOVÓ LOLA

por Ivani Calarezi, da Amor aos Pedacos

RECEITAS



RECEITA DE SONHOS DA VOVÓ LOLA

INGREDIENTES

RECHEIO DE CREME :

1 Gema

1 e ½ xícara de chá de leite
integral

½ xícara de chá de leite
condensado

2 e ½ colheres de sopa
de açúcar refinado

1 colher de chá de essência
de baunilha

Ivani Calarezi





RECEITA DE SONHOS DA VOVÓ LOLA

INGREDIENTES

MASSA:

- 30g de fermento biológico fresco
- ½ xícara de chá de leite integral
- 3 xícaras de chá de farinha de trigo
- 2 ovos
- ½ xícara de chá de açúcar
- ½ xícara de chá de manteiga
- Raspas de ½ limão
- 1 pitada de sal
- Açúcar refinado para cobrir os sonhos
- 900g de óleo de sua preferência para fritura

Ivani Calarezi





RECEITA DE SONHOS DA VOVÓ LOLA

PREPARO

PARA O RECHEIO DE CREME:

Leve todos os ingredientes em uma panela e misture bem até dissolvê-los completamente. Leve ao fogo médio, mexendo constantemente com uma espátula de silicone até o creme engrossar.

Desligue o fogo, acrescente a essência de baunilha e coloque este creme em uma vasilha, cubra com filme plástico a sua superfície para que não forme uma película ressecada.

Refrigere por pelo menos 2 horas antes de utilizá-lo.

Ivani Calarezi





RECEITA DE SONHOS DA VOVÓ LOLA

PREPARO

PARA A MASSA:

Dilua o fermento em um pouco de leite morno e misture com $\frac{1}{2}$ xícara de chá de farinha. Deixe crescer por meia hora.

Em uma tigela, misture todos os ingredientes da massa juntamente com a esponja de fermento, anteriormente preparada, até homogeneizá-los.

Então sobre uma superfície levemente enfarinhada, sove esta massa até formar uma massa lisa, macia e uniforme. Volte a massa para a tigela e deixe fermentar por mais 40 minutos em temperatura ambiente, coberta com um pano de prato.

Em uma mesa enfarinhada, abra a massa com 0,5cm de espessura e corte discos, utilizando um copo. Conforme for cortando a massa, junte as aparas para fazer mais discos, até acabar totalmente a massa;

Ivani Calarezi





RECEITA DE SONHOS DA VOVÓ LOLA

PREPARO

PARA A MASSA:

Separe metade dos discos para fechar os sonhos.
Na outra metade coloque no centro de cada um, pouco mais de 1 e ½ colher de sopa de recheio de creme, sem sujar as bordas da massa. Pincele as bordas dos discos com água e cubra-os com os discos reservados, apertando bem as bordas para selar a massa.

Deixe os sonhos fermentarem por 30 minutos em uma assadeira enfarinhada, cobertos com um pano de prato.

Após os sonhos dobrarem de tamanho, frite-os no óleo quente até dourar uniformemente os dois lados.

Ao retirar do óleo, deixe escorrer o excesso sobre papel toalha e logo em seguida, passe os sonhos no açúcar refinado.

Ivani Calarezi



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@tipodoce



RECEITA DE WAFFLES

Tipo Doce

RECEITA



RECEITA DE WAFFLES

INGREDIENTES

PARA A MASSA DOCE:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de pó Royal
- 1 colher de chá de sal
- 2 ovos inteiros
- 2 claras em neve
- 2 xícaras de leite
- 5 colheres de sopa de manteiga derretida

Tipo Doce





RECEITA DE WAFFLES

MODO DE PREPARO

Em uma vasilha, peneire e misture todos os ingredientes secos.

Depois bata no liquidificador os ovos inteiros até ficarem esbranquiçados. Acrescente o leite.

Junte a massa de ovos e leite aos ingredientes secos. Por fim, adicione a manteiga derretida e as claras em neve. Esquente o aparelho de waffles e, com um pincel, unte com manteiga.

Coloque uma concha da massa, feche e deixe assar por 5 minutos.

Opcional: Assim que pronto, adicionar mais manteiga, mel, frutas vermelhas ou até mesmo nutella!

RENDIMENTO

01 jarra grande de massa

TEMPO DE PREPARO

25 minutos

Tipo Doce



IGUATEMI **DAILY**

BEBIDAS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@karencoutooficial



RECEITA DE LEITE DE AMÊNDOAS

por Karen Couto

RECEITA



RECEITA DE LEITE DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

1 xícara de amêndoas
6 xícaras de água filtrada
sal a gosto

RENDIMENTO

800ml de leite de amêndoas

Karen Couto



RECEITA DE LEITE DE AMÊNDOAS

MODO DE PREPARO

Coloque as amêndoas de molho em água filtrada de boa qualidade por no mínimo 8 horas (se desejar adiantar o processo, utilize água morna).

As amêndoas devem estar completamente cobertas e ainda sobrar dois dedos de água.

No dia seguinte, descarte a água do molho, acrescente 4 xícaras de água e triture bem.

Tempere com o sal e misture.

Coe com o coador “panela furada” ou um pedaço de tecido voal. O leite está pronto para beber!

Dica: Para fazer um creme de leite de amêndoas, basta utilizar a metade da quantidade de água.

Você também pode bater com canela, melado de cana, noz moscada, cúrcuma, xarope de coco, e etc.

Karen Couto



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@karencoutooficial



SMOOTHIE DE AMORA COM BANANA, GERSAL E MACA PERUANA

Karen Couto

RECEITA



SMOOTHIE DE AMORA COM BANANA, GERSAL E MACA PERUANA

INGREDIENTES

- 100ml de leite de amêndoas
- ½ xícara de amora congelada
- 1 banana congelada
- 1 pitada de gersal
- 1 colher de chá de raiz de maca

Karen Couto





SMOOTHIE DE AMORA COM BANANA, GERSAL E MACA PERUANA

MODO DE PREPARO

Coloque o leite de amêndoas e todos os demais ingredientes no liquidificador e triture até obter uma textura lisa.

Quando desejo adoçar, coloco tâmaras. Quando desejo ainda mais energia, acrescento uma colher de cacau – nesse caso, gosto mais sem a amora. Sugiro a ingestão do Smoothie no pré-treino.

RENDIMENTO
2 copos médios

Karen Couto



IGUATEMI **DAILY**