

IGUATEMI DAILY

E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 19 ao dia 25 de outubro.
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 favoritos.

ÍNDICE

Salgados	04
Doces	16

IGUATEMI DAILY

SALGADOS

IGUATEMI DAILY

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@rodeiorestaurante



ARROZ RODEIO

Restaurante Rodeio



ARROZ RODEIO

INGREDIENTES

200g de arroz cozido

50g de batata palha

50g de cebola

1 ovo frito

1 colher de sopa de bacon frito

1 colher de sopa de cebola

picada – frita ou pré-frita

1 colher de sopa de cebolinha

verde

1 colher de sobremesa de

salsinha

1/2 colher de sopa de manteiga

ou margarina

por Restaurante Rodeio





ARROZ RODEIO

MODO DE PREPARO

Coloque na frigideira a manteiga (ou margarina) e adicione a batata palha, a cebola e o ovo, juntando em seguida a cebolinha, o arroz, o bacon e a salsinha, misturando por alguns segundos.

por Restaurante Rodeio



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@almanararestaurante



SALADA FATOUCHE

Restaurante Almanara



SALADA FATOUCHE

INGREDIENTES

Para a Salada:

4 folhas de alface romana
1/4 de pimentão vermelho
2 pepinos japoneses descascados
½ xícara de chá de cebola
10 folhas de hortelã
4 rabanetes médios
2 tomates
1 colher de chá salsinha

Para o Molho:

½ xícara de chá de azeite
2 colheres de chá de suco de limão
2 pitadas de sal
2 pitadas de Sumac
10 unidades de semente de romã

Para os Croutons:

20 cubos de pão sírio cortado em
cubos de 1,5 cm e torrados
Sementes de romã

por Restaurante Almanara





SALADA FATOUCHE

MODO DE PREPARO

Salada:

Lave todos os ingredientes.

Corte o pimentão e a cebola em finas fatias, o rabanete e o pepino em rodellas, a alface em tiras de aproximadamente 1,5 cm e o tomate em pequenos cubos de 2cm. Pique a salsinha, desfolhe a hortelã e misture tudo.

Molho:

Adicione todos os ingredientes no liquidificador e bata por aproximadamente 2 minutos.

MONTAGEM

Em uma travessa, adicione a salada e o molho. Misture tudo. Adicione o sumac e o crouton e misture.

Coloque na travessa para servir e espalhe as sementes de romã por cima para decorar.

por Restaurante Almanara



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm

@carolinaferraz



PIZZA MARGHERITA COM MASSA DE COUVE-FLOR

Carolina Ferraz



PIZZA MARGHERITA COM MASSA DE COUVE-FLORES

INGREDIENTES

Para o Molho de Tomate:

130g de tomate pelado em conserva
1 tomate italiano, sem sementes
2 folhas de manjeriço
2 colheres de chá de azeite de oliva extravirgem
3 colheres de sopa de cebola picada
½ dente de alho picado
½ colher de chá de açúcar
Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Para a massa:

1 maço de couve-flor de 750g, sem as folhas, em pedaços
1/2 colher de chá de orégano seco
1/2 colher de chá de alho em pó
1/4 de colher de chá de pimenta calabresa
1/2 colher de chá de sal marinho
1/4 de xícara de queijo parmesão ralado
1 ovo grande

Continua...





PIZZA MARGHERITA COM MASSA DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

Para a Cobertura:

250g mussarela de búfala fatiada

6 folhas de manjericão

1 xícara de tomate-cereja cortado
ao meio

UTENSÍLIOS

Papel-manteiga





PIZZA MARGHERITA COM MASSA DE COUVE-FLOR

MODO DE PREPARO

MOLHO DE TOMATE:

Bata no liquidificador o tomate pelado, o tomate fresco e as folhas de manjeriço.

Numa panela, coloque o azeite e refogue a cebola até ficar transparente.

Acrescente o alho e, se quiser, mais folhas de manjeriço.

Despeje o tomate batido na panela, adicione o açúcar e sal e pimenta a gosto, mexa e deixe cozinhar por mais 10 minutos.

Retire do fogo, deixe esfriar e use.

Dica: esse molho pode ser usado tanto em pizzas como em outras massas.

MASSA

Aqueça o forno a 240° e forre uma assadeira com papel-manteiga.

Coloque a couve-flor no processador e pulse até obter pedacinhos do tamanho de grãos de arroz.

Transfira para uma tigela que possa ser levada ao micro-ondas e aqueça na potência alta por 3 minutos, ou até começar a liberar vapor.

Continua...





PIZZA MARGHERITA COM MASSA DE COUVE-FLORES

MODO DE PREPARO

Retire do micro-ondas, coloque a couve-flor sobre várias folhas de papel-toalha, enrole e esprema para extrair o máximo de líquido. Deixe esfriar um pouco, transfira para uma tigela, adicione o orégano, o alho em pó, a pimenta calabresa, o sal, o queijo parmesão e o ovo e misture bem. Transfira a mistura para a assadeira preparada e, com as mãos, molde um disco de 25 cm de diâmetro e 1 cm de espessura. Espalhe 1 e 1/2 colher de sopa do molho de tomate sobre a massa e leve para assar por 25 a 30 minutos, ou até que a massa comece a ficar dourada.

COBERTURA:

Retire a massa do forno, espalhe mais 1 e 1/2 colher de sopa de molho por cima, distribua uniformemente a mussarela e leve ao forno por mais 10 minutos. Retire do forno, disponha os tomatinhos e as folhas de manjericão e sirva em seguida.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI **DAILY**

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@manimanioca



FLAN DE CHOCOLATE

Manioca

RECEITA

MANI



FLAN DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

1 litro de leite
1 litro de creme de leite
Raspas das cascas de 2 laranjas
6 paus de canela pequenos
200g de açúcar
12g de lecitina de soja
400g de chocolate 64%
8 ovos

RENDIMENTO

24 porções

por Manioca





FLAN DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o leite, o creme de leite, as cascas das laranjas e canela. Leve ao fogo até atingir 40°C. Então adicione o açúcar com a lecitina de soja e deixar ferver.

Coe e despeje sobre o chocolate numa panela e vá emulsionando com o fouet, até ficar homogêneo.

Despeje sobre os ovos, misture bem e coe novamente.

Distribua em potinhos com tampa e asse no banho maria, por 70 min, à 100°C.

Deixar esfriar um pouco, faça banho maria invertido e armazene na geladeira.

por Manioca



IGUATEMI **DAILY**