

IGUATEMI **DAILY**

*E-book
de
Receitas*



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 5 ao dia 11 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

Bebidas

12

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@angelita_gonzaga @tanamesa.tm



RECEITA DE QUIBEBE

Angelita Gonzaga, Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA DE QUIBEBE

INGREDIENTES

1 colher de sopa de banha suína
ou óleo de girassol

1 cebola média picada

3 dentes de alho bem
amassados

1kg de Abóbora-Moranga em
cubos

1 colher de chá de açúcar

½ xícara de água

1 talo de capim-limão picado
(opcional)

1 colher de sopa de salsinha
picada

1 colher de sopa de cebolinha
picada

Sal a gosto

Angelita Gonzaga, Tá na Mesa





RECEITA DE QUIBEBE

MODO DE PREPARO

Coloque a banha (ou o óleo) numa panela e refogue a cebola e o alho por alguns minutos.

Adicione a abóbora e o açúcar e mexa por uns 5 minutos.

Despeje a água e o capim-limão, se for usar, e deixe cozinhar até a abóbora estar se desmanchando.

Tempere com sal a gosto, junte a salsinha e a cebolinha e sirva em seguida.

Angelita Gonzaga, Tá na Mesa



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@angelita_gonzaga @tanamesa.tm



RECEITA DE RISOTO DE BETERRABA COM CASTANHA-DO-PARÁ E DILL

Paula Rizkallah, Tá na Mesa

RECEITA



RECEITA DE RISOTO COM CASTANHA-DO-PARÁ E DILL

INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz cateto integral
- 3 e 1/2 xícaras de caldo de legumes
- 1/4 de xícara de castanha-do-pará cortada em 4 pedaços
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1/4 de xícara de cebola-roxa picada finamente
- 1/4 de colher de chá de alho picado
- 1 xícara de beterraba em cubinhos de 0,5 cm
- 1/2 colher de chá de sal
- 1/4 de colher de chá de pimenta rosa esmagada
- 1/4 de xícara de vinho Madeira seco
- 1 e 1/3 e colher de sopa de raspas de casca de limão Taiti
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de Dill

Paula Rizkallah, Tá na Mesa





RECEITA DE RISOTO COM CASTANHA-DO-PARÁ E DILL

MODO DE PREPARO

Lave o arroz passando 2 vezes pela água corrente e esfregando com as mãos para retirar as impurezas.

Coloque o arroz na panela de pressão, junte o caldo de legumes (o caldo deve estar um dedo acima da medida do arroz), tampe a panela e leve ao fogo. Quando começar a apitar, abaixe o fogo e cozinhe por 10 minutos. Desligue, retire a pressão imediatamente para interromper o cozimento e reserve.

Coloque as castanhas numa assadeira e toste-as em forno preaquecido a 160°C por 10 minutos. Reserve.

Numa panela, em fogo médio, coloque metade do azeite e doure a cebola e o alho por 1 minuto, ou até a cebola ficar translúcida.

Continua...

Paula Rizkallah, Tá na Mesa





RECEITA DE RISOTO COM CASTANHA-DO-PARÁ E DILL

MODO DE PREPARO

Acrescente a beterraba e 1 xícara do caldo de legumes, tampe e cozinhe por 10 minutos.

Adicione o sal, a pimenta, o arroz e o caldo de legumes restante e cozinhe por mais 10 minutos, mexendo sempre, até que o amido se desprenda do arroz.

Adicione o vinho e cozinhe por mais 7 minutos, mexendo sempre, até que o vinho evapore e o arroz adquira consistência cremosa.

Desligue o fogo, acrescente a castanha, as raspas de limão e a salsinha e misture. Regue com o azeite restante, salpique o dill e sirva imediatamente.

Paula Rizkallah, Tá na Mesa



IGUATEMI **DAILY**

BEBIDAS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@suplicycafes



FRAPÊ DE CAFÉ

Suplicy Café

RECEITAS



FRAPÊ DE CAFÉ

INGREDIENTES

60ml de Café Bialetti Napoli
intenso feito na cafeteira italiana

3 ou 4 bolas (240 g) de sorvete
de creme ou baunilha

Calda de caramelo (opcional)

UTENSÍLIOS:

Coqueteleira

Colher Bailarina

Copo transparente

Suplicy Café





FRAPÊ DE CAFÉ

MODO DE PREPARO

Em uma coqueteleira, misture o sorvete e o café com a ajuda de uma colher bailarina.

Bata até ficar homogêneo e prontinho! Decore o copo com calda de caramelo e aproveite.



IGUATEMI DAILY



LIFESTYLE

@moncloateaboutique



DRINK MONBERRY

Moncloa

DRINKS



DRINK MONBERRY

INGREDIENTES

50 ml de Vodka

2 colheres de Berlin infusionadas
em 200 ml de água a 100° C
por 15 minutos

1/2 fatia de laranja, de
preferência Bahia

UTENSÍLIOS:

Copo Highball

Gelo no copo todo

Moncloa





DRINK MONBERRY

MODO DE PREPARO

No copo com gelo, adicione Vodka e a infusão de Berlin (devidamente resfriada). Mexa para mixar os ingredientes e resfriar bem o coquetel.

Decore com 1/2 fatia de laranja Bahia dentro do copo.

Moncloa



IGUATEMI **DAILY**