

IGUATEMI DAILY



E-Book de Recetas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 1 ao dia 7 de fevereiro.
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

17

Bebidas

20

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @bea_porciuncula



FILE DE PESCADA AO MOLHO DE FRUTAS VERMELHAS

Tá na Mesa, Bea Porciúncula



FILE DE PESCADA AO MOLHO DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

600g de filé pescada-branca, limpo

2 colheres de sopa de tomilho

1 colher de sopa de azeite de oliva

100g de morango

100g de amora

100g de mirtilo ou framboesa

1 colher de sopa de açúcar de coco

2 xícaras de água

1 e 2/3 colher de sopa de suco de
limão Taiti

1/2 xícara de vinho branco seco

1 colher de sopa de raspas de casca
de limão Taiti

4 galhos de tomilho para decorar

Sal e pimenta-do-reino branca a
gosto





FILE DE PESCADA AO MOLHO DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO

Tempere o peixe com 1/2 colher de chá de sal, pimenta a gosto e o tomilho. Coloque numa assadeira, regue com o azeite, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido a 180°C por 20 minutos.

Numa panela, coloque as frutas, o açúcar, a água e uma pitada de sal e leve para cozinhar até levantar fervura.

Então junte o suco de limão e o vinho e deixe cozinhar por uns 50 minutos, até ser reduzido a um molho bem consistente.

Disponha os filés nos pratos de servir, coloque o molho por cima, finalize com as raspas de limão e galhos de tomilho e sirva em seguida.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @breadsocialclub



PÃO DE AZEITONA AZAPA

Tá na Mesa, Camila Ribeiro



PÃO DE AZEITONA AZAPA

MODO DE PREPARO

Autólise

Numa tigela, misture a farinha e a água, cubra com um pano de prato e leve à geladeira por 30 minutos a 2 horas. Se dispuser de mais tempo, você pode estender essa etapa por até 6 horas. Faça isso enquanto o levain está sendo alimentado. Esse processo é fundamental para o sucesso do seu pão.

Pão

Retire a massa da geladeira, incorpore o levain e deixe descansar à temperatura ambiente por 20 minutos. Então, junte a azeitona e, aos poucos, a água e comece a trabalhar a massa. Talvez você não precise usar toda a água, isso vai depender da sua farinha. Depois de uns 10 minutos de sova, adicione o sal e trabalhe a massa por mais 10 a 20 minutos, até ela descolar das mãos. Você pode fazer isso numa batedeira planetária equipada com o gancho. Como a azeitona libera muito óleo, é possível que seja necessário juntar mais farinha para dar mais estrutura à massa, mas faça isso aos pouquinhos, cuidando para não afetar a hidratação.

Continua...





PÃO DE AZEITONA AZAPA

MODO DE PREPARO

Transfira a massa para outra tigela limpa ou para um recipiente plástico com tamanho suficiente para comportar o crescimento durante a fermentação, cubra com um pano de prato úmido e deixe descansar à temperatura ambiente por 30 minutos.

Depois desse descanso, dobre as extremidades da massa sobre o centro, à maneira de um envelope, vire as emendas para o lado de baixo, cubra novamente e deixe a massa descansar por mais 30 minutos. Repita esse processo de dobras e descanso mais 3 vezes e, ao final do último descanso, cubra a massa com um pano de prato, envolva a tigela em filme plástico ou coloque-a dentro de um saco plástico grande bem fechado, leve à geladeira, na parte menos fria, e deixe fermentar ali por 8 a 12 horas – se necessário, polvilhe um pouquinho de farinha no fundo da tigela após cada dobra para evitar que a massa grude. É importante vedar bem a massa para evitar que ela se resseque na geladeira.

Passado o tempo de fermentação, retire a massa da geladeira, coloque na bancada ligeiramente polvilhada com farinha e boleie o pão. Se a massa estiver grudando muito, umedeça as mãos com água para facilitar a tarefa. Cubra o pão novamente com o pano úmido e deixe descansar por mais umas 2 horas à temperatura ambiente. Continua...





PÃO DE AZEITONA AZAPA

MODO DE PREPARO

Nessa etapa, o pão deve crescer até quase dobrar de volume.

Quando estiver faltando uns 30 minutos para completar esse tempo, coloque uma assadeira vazia na prateleira mais baixa do seu forno, coloque outra prateleira à meia-altura, para que o pão possa crescer livremente enquanto assa, e aqueça o forno a 200°C. Se o seu forno não for muito preciso, coloque-o para aquecer à temperatura máxima.

Enquanto isso, enfarinhe levemente a forma em que o pão será assado, apenas o suficiente para ele não grudar. Apoiando-o em uma espátula de inox, transfira o pão para a assadeira enfarinhada.

Quando o forno tiver atingido a temperatura desejada, faça os cortes na superfície do pão usando um estilete ou bisturi (nem muito rasos, nem muito fundos). Isso fará com que o ar circule no interior do pão e o vapor seja liberado, cozinhando-o uniformemente, e também o deixará mais bonito.

Coloque a assadeira com o pão dentro do forno, despeje 2 xícaras de água fria na assadeira que está na prateleira inferior e feche a porta imediatamente.

Continua...





PÃO DE AZEITONA AZAPA

MODO DE PREPARO

O vapor que irá se formar ali dará ao pão uma casquinha crocante. Asse o pão a essa temperatura por 15 minutos, depois reduza para 180°C e asse por 30 minutos. Se necessário, vire o pão na metade do tempo para ter um cozimento uniforme. Você saberá que o pão está assado quando bater no fundo com os dedos e ouvir um ruído oco, semelhante ao que se ouve ao bater numa porta de madeira.

Retire o pão do forno, transfira-o para uma grade e deixe-o esfriar completamente antes de cortar. O pão continuará cozinhando enquanto esfria.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @paula.tanamesa



POLENTA COM COGUMELO

Tá na Mesa, Paula Rizkallah



POLENTA COM COGUMELO

INGREDIENTES

Para o vinagrete de tomate:

1 e 1/4 de colher de sopa de alho picado

3/4 de xícara de azeite de oliva extravirgem

1 colher de sopa de vinagre balsâmico

1/4 de xícara de salsa picada

1/4 de xícara de sálvia picada

1 xícara de tomate Débora, sem sementes, picado

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto

Para a polenta:

4 xícaras de caldo de legumes

1 colher de sopa de azeite

1 xícara de polenta instantânea

1 colher de chá de sal

Pimenta-do-reino branca a gosto

Para os vegetais:

2 pimentões vermelhos inteiros

4 cogumelos Portobello

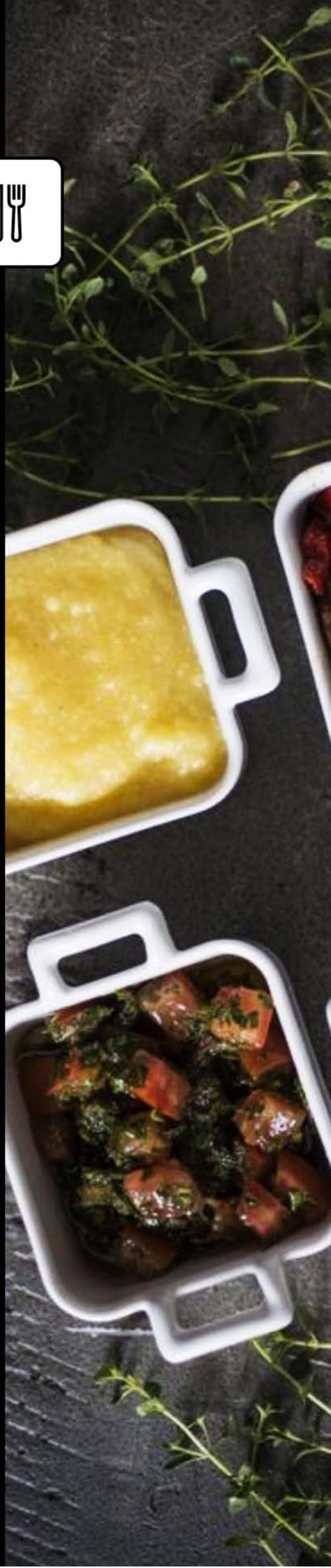
1 cebola média

2 colheres de sopa de azeite

1 xícara de folhas de rúcula, rasgadas

1 xícara de folhas de espinafre, rasgadas

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto





POLENTA COM COGUMELO

MODO DE PREPARO

Vinagrete de tomate:

Numa tigela, coloque o alho, o azeite, o vinagre e as ervas e misture bem com batedor de arame. Adicione o tomate, misture novamente, tempere com sal e pimenta e reserve.

Polenta:

Numa panela grande, ferva o caldo de legumes com o azeite, despeje a polenta e, mexendo constantemente, deixe cozinhar em fogo médio por 20 minutos, ou até a polenta engrossar. Tempere a gosto com sal e pimenta, cubra, retire do fogo e reserve até a hora de servir.

Vegetais:

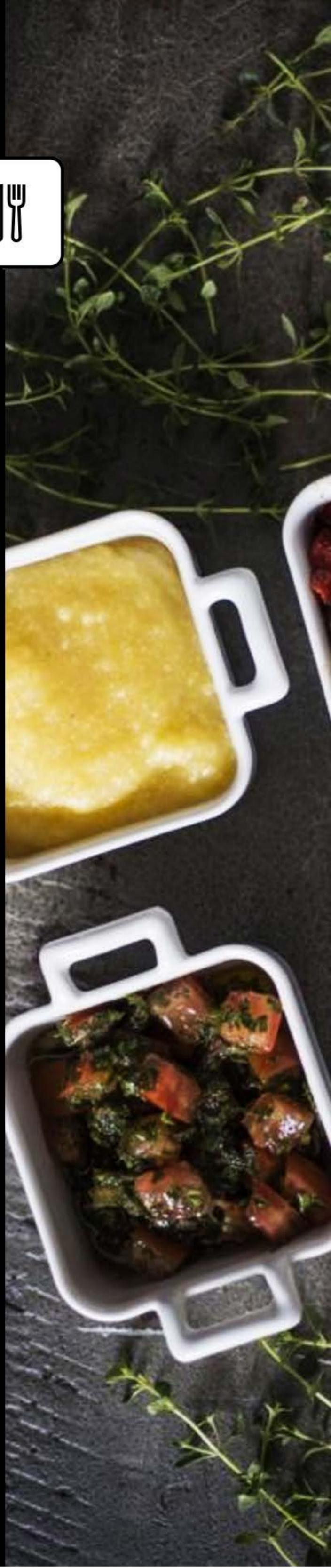
Preaqueça o forno a 200°C e forre uma assadeira com papel-manteiga, disponha os pimentões na assadeira e toste por 20 minutos.

Retire os pimentões do forno, transfira para uma tigela, retire a pele, descarte as sementes e os filamentos, corte em fatias e reserve.

Esfregue a copa dos cogumelos, descarte os cabinhos e coloque as copas viradas para cima na mesma assadeira.

Continua...

Tá na Mesa, Paula Rizkallah





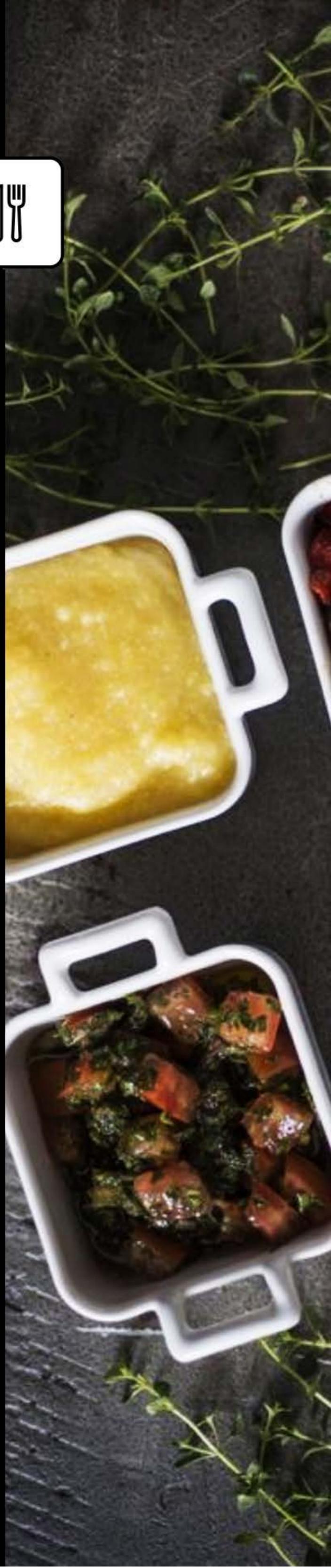
POLENTA COM COGUMELO

MODO DE PREPARO

Corte a cebola em rodela finas, coloque também na assadeira, regue com azeite e leve ao forno para tostar por 20 a 25 minutos, ou até que os vegetais estejam macios (vai depender do tamanho).

Retire do forno e misture os pimentões.

Para servir, coloque uma colherada de polenta no centro de cada prato, disponha um punhado de folhas de rúcula e espinafre e uma porção dos vegetais assados. Sirva regado com o vinagrete.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @bea_porciuncula



SORVETE DE BANANA

Tá na Mesa, Bea Porciúncula



SORVETE DE BANANA

INGREDIENTES

4 bananas-nanicas em rodelas
120ml de leite de coco
1/2 colher de sopa de extrato de baunilha ou 1/2 de fava

MODO DE PREPARO

Espalhe as rodelas de banana em uma assadeira e leve ao freezer por 2 horas.

Enquanto isso, aqueça o leite de coco e a baunilha numa panela até amornar, retire do fogo e deixe esfriar.

Coloque a banana congelada no liquidificador, junte o leite de coco com baunilha aos poucos e bata até homogeneizar.

Coloque em recipiente apropriado e leve ao freezer por mais 30 minutos antes de servir.

Tá na Mesa, Bea Porciúncula



IGUATEMI **DAILY**

BEBIDAS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @daguria.fabikaran



SUCO VERDE

Tá na Mesa, Fabiana Karan



SUCO VERDE

INGREDIENTES

- 1 folha de couve-manteiga
- 1 maçã Fuji pequena
- 95g de pepino japonês, sem sementes
- 1 lasca de gengibre fresco
- 1 xícara de água de coco fresca

MODO DE PREPARO

Higienize bem os ingredientes e bata tudo no liquidificador.

Sirva em seguida.

Tá na Mesa, Fabiana Karan



IGUATEMI **DAILY**