

IGUATEMI DAILY

El libro de Recetas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 22 ao dia 28 de março.
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

15

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



BAKED POTATO COM BACALHAU

Carol Fiorentino

GASTRONOMIA



BAKED POTATO COM BACALHAU

INGREDIENTES

200g de bacalhau desfiado

1 cebola

2 tomates

1/2 pimentão vermelho

2 colheres de sopa de azeite

Sal, se necessário

Salsinha picada

4 batatas grandes



Carol Fiorentino



BAKED POTATO COM BACALHAU

MODO DE PREPARO

Dessalgue o bacalhau no dia anterior conforme recomendações da embalagem.

Embrulhe as batatas uma a uma no alumínio e leve ao forno por uns 50 min.

Corte a cebola em meia lua e o tomate e pimentão em cubos médios. Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola, acrescente o pimentão e o tomate e por último o bacalhau. Ajuste o sal e deixe cozinhar até secar um pouco a água. Desligue e finalize com a salsinha picada.

Faça um corte na batata já assada e abra ela pressionando a base, para dar sustentação. Então recheie com o bacalhau e decore com salsinha.

Carol Fiorentino

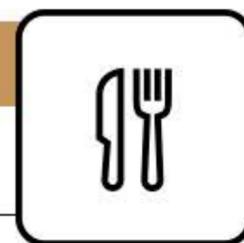


IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @adriana.chefcoach



CHILLI SEM CARNE

Adriana Katekawa, Tá na Mesa



CHILLI SEM CARNE

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola grande em cubinhos
- 1/2 pimentão vermelho em cubinhos
- 1 cenoura pequena em cubinhos
- 1 talo de salsão picado
- 115 g de abóbora-de-pescoço ou Abóbora-manteiga, em cubinhos
- 1 colher de sopa e extrato de tomate
- 1/2 colher de sopa de páprica defumada
- 1/2 colher de sopa de cominho em pó
- 1/2 colher de chá de chili em pó (ou outra pimenta)
- 1/2 colher de chá de orégano seco
- 400 g de tomate pelado em conserva
- 1/2 colher de sopa de molho inglês (opcional)
- 1 folha de louro
- 250 g de feijão-preto cozido em conserva

Continua...





CHILLI SEM CARNE

INGREDIENTES

120 ml da água da conserva dos feijões

3 xícaras de caldo de legumes ou água

1 colher de sopa de cebolinha picada

1 colher de sopa de salsinha picada

1 colher de sopa de coentro fresco
picado

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto





CHILLI SEM CARNE

MODO DE PREPARO

Numa panela funda, aqueça 1 colher de sopa de azeite e refogue em fogo baixo o alho, a cebola, o pimentão, a cenoura e o salsão com uma pitada de sal e pimenta.

Quando a cebola estiver macia e transparente, aumente o fogo para médio-alto, junte o azeite restante e a abóbora e refogue por mais 5 minutos.

Adicione o extrato de tomate, a páprica, o cominho, o chili e o orégano e refogue por mais 3 minutos, até ficar bem aromático.

Acrescente o tomate, o molho inglês, o louro, os feijões, a água da conserva e, aos poucos, o caldo de legumes, deixando apurar por uns 15 minutos. Acerte o sal e a pimenta e finalize com as ervas.

Dica: se preferir, deixe os feijões de molho por algumas horas em água fria e cozinhe-os separadamente em panela de pressão por cerca de 15 minutos cada um.

Adriana Katekawa, Tá na Mesa



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



TORTILLA DE BATATA

Do Pão ao Caviar



TORTILLA DE BATATA

INGREDIENTES

3 batatas

1 cebola em meia lua

Azeite ou óleo de girassol

6 ovos

Queijo de cabra a gosto

Sal a gosto

Pimenta do reino

Páprica picante

Orégano





TORTILLA DE BATATA

MODO DE PREPARO

Doure as batatas em cubos e a cebola no azeite ou óleo, mexendo sempre por 15 min. Reserve.

Bata ligeiramente os ovos, junte as batatas com a cebola, tempere e coloque o queijo.

Leve para uma frigideira de mais ou menos 20 cm e deixe dourar de um lado. Com ela ainda mole coloque um prato na frigideira e vire a tortilha, volte ela para a frigideira, de o formato novamente.

Se quiser uma tortilha mais cremosa deixe dourar mais 30 segundos, se quiser mais firme, mais 1 min.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



CUSCUZ DE TAPIOCA COM COCO

Do Pão ao Caviar



CUSCUZ DE TAPIOCA COM COCO

INGREDIENTES

- 1 1/4 xícara (chá) de açúcar
- 1 2/3 xícara (chá) de leite de coco (400 ml)
- 2 xícaras (chá) de tapioca granulada (tapioca para bolo)
- 1 litro de leite
- 1 pitada de sal
- 3/4 de xícara (chá) de coco fresco ralado
- 2/3 de xícara (chá) de leite condensado
- leite condensado a gosto para servir





CUSCUZ DE TAPIOCA COM COCO

MODO DE PREPARO

Numa panela média coloque o leite, o leite de coco, o açúcar e o sal. Misture com uma espátula para dissolver o açúcar e leve ao fogo alto. Deixe cozinhar até começar a ferver. Mexa de vez em quando para evitar que o açúcar se concentre no fundo da panela e que forme nata.

Numa tigela grande, coloque a tapioca e regue com o líquido fervente, todo de uma vez. Misture com a espátula para desmanchar eventuais grumos e a tapioca hidratar de maneira uniforme. No começo pode parecer muito líquido, mas a tapioca vai hidratando ao longo do tempo.

Deixe a tapioca descansar por 30 minutos em temperatura ambiente, mexendo a cada 10 minutos, até formar uma massa densa e cremosa. A tapioca vai absorver o líquido, se transformando numa massa mais consistente e bem úmida.

Depois de 30 minutos, transfira a massa de tapioca para uma assadeira e cubra com filme, para não ressecar e nem pegar cheiro, e leve à geladeira para esfriar e firmar por pelo menos 3 horas.

Continua...





CUSCUZ DE TAPIOCA COM COCO

MODO DE PREPARO

Assim que o cuscuz estiver firme, regue com o leite condensado e volte para a geladeira por mais 2 horas. Descanso essencial para formar uma caldinha e o cuscuz ficar ainda mais úmido. Se preferir, prepare a sobremesa no dia anterior.

Na hora de servir, cubra com coco fresco ralado e corte as fatias. Se gostar de um cuscuz mais doce, sirva com leite condensado para regar no prato.

Para guardar na geladeira:

O cuscuz de tapioca dura até cinco dias na geladeira. Lembre de manter bem vedado com o filme, para não pegar cheiro.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @nacozinhadahelo



ALFAJOR DE DOCE DE LEITE COM CHOCOLATE

Helô Bacellar, Tá na Mesa



ALFAJOR DE DOCE DE LEITE COM CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 1 xícara de amido de milho
- 3 e 1/3 de xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento em pó químico
- 2 e 1/2 xícaras de açúcar de confeiteiro
- 1 xícara de manteiga sem sal a temperatura ambiente
- 3 ovos grandes
- 2 gemas
- 2 colheres de chá de essência de baunilha
- 500 g de doce de leite pastoso
- 800 g de chocolate ao leite
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal, para untar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo, para polvilhar





ALFAJOR DE DOCE DE LEITE COM CHOCOLATE

MODO DE PREPARO

Misture o amido de milho, a farinha e o fermento, passe pela peneira e reserve.

Na batedeira, bata o açúcar, a manteiga, os ovos inteiros, as gemas e a baunilha até obter um creme homogêneo. Junte $\frac{1}{3}$ dos ingredientes secos e bata até incorporar. Depois acrescente os $\frac{2}{3}$ restantes e bata por mais 1 minuto, até obter uma massa macia. Leve a massa à geladeira para descansar por 15 minutos.

Aqueça o forno a 180°C . Unte uma assadeira grande com manteiga e polvilhe com farinha.

Com um rolo, abra a massa numa superfície enfarinhada formando um retângulo com uns 4 mm de espessura. Com um cortador redondo ou com a borda de um copo, divida a massa em mais ou menos 48 discos de 5 cm de diâmetro.

Transfira os discos para a assadeira e asse por aproximadamente 8 minutos, até que estejam firmes e crescidos, mas ainda clarinhos. Retire os bolinhos do forno e deixe esfriar. Espalhe uma camada farta de doce de leite sobre um bolinho e cubra com outro.

Continua...



GASTRONOMIA



ALFAJOR DE DOCE DE LEITE COM CHOCOLATE

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate em banho-maria ou no micro-ondas e banhe os alfajores, os colocando sobre uma grelha para esperar o chocolate endurecer (se o dia estiver muito quente, leve à geladeira para firmar).



IGUATEMI **DAILY**