

IGUATEMI DAILY

E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 5 ao dia 11 de abril.
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



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



SALMÃO SELVAGEM COM MOLHO DE MISSÔ E LEGUMES

Do Pão ao Caviar



SALMÃO SELVAGEM COM MOLHO DE MISSÔ E LEGUMES

INGREDIENTES

Para o Salmão:

2 filés inteiros de salmão selvagem

1 alho poró cortado em 4 fatias

8 aspargos

Mini cebolas cortadas ao meio

Azeite, sal e pimenta do reino a gosto

Para o molho de Missô:

300 ml de caldo de legumes ou frango

2 colheres de sobremesa de pasta de
Missô

½ colher de chá de gengibre ralado ou
em pó

2 colheres de sopa de açúcar mascavo

1 pitada de sal

Tomate cereja

Ervilha

Abobrinha picada em cubos grandes





SALMÃO SELVAGEM COM MOLHO DE MISSÔ E LEGUMES

MODO DE PREPARO

Primeiro, tempere os legumes com sal e pimenta do reino e os grelhe no azeite até ficarem bem tostados.

Em outra panela, coloque o caldo de frango e a pasta de missô, mexa com fouet até dissolver e acrescente o açúcar mascavo e o gengibre. Deixe ferver por 2 minutos.

Junte no molho o tomate cereja, a ervilha e a abobrinha e deixe ferver por mais 3 minutos. Reserve.

Grelhe o filé salmão em uma frigideira bem quente com um pouco de azeite.

MONTAGEM

Em um prato fundo, coloque o molho por baixo, depois os legumes tostados e por cima coloque o salmão.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



LASANHA

Carol Fiorentino



LASANHA

INGREDIENTES

Para a Massa:

500 g de farinha de trigo (ou 250 g de farinha de trigo e 250 g de sêmola)

4 ovos

Sal

Para o Molho Branco:

1 litro de leite

50 g de manteiga

2 colheres de sopa cheias de farinha

Noz moscada

Sal

Para o Molho de tomate:

2 kg de tomate fresco (ou 4 latas de tomate pelado)

1 cebola grande

3 dentes de alho

2 folhas de louro

1 galho de manjeriço

Sal

Azeite

Pimenta

Para o Recheio:

500 g de queijo mozzarella

100 g de parmesão ralado





LASANHA

MODO DE PREPARO

Para a Massa:

Peneire a farinha em uma tigela, abra um buraco no meio da farinha e adicione os ovos ligeiramente batidos com um pouco de sal.

Com um garfo, vá misturando os ovos com a farinha, puxando de dentro para fora.

Sove bem a massa com as mãos. Até que a massa fique elástica e homogênea. Cubra e deixe descansar por pelo menos 1 hora.

Depois abra a massa com um rolo até ficar bem fina.

Corte no formato desejado. Se você tiver uma máquina de abrir massa, abra aos poucos até o número 7.

Para o Molho Branco:

Coloque a manteiga e a farinha na panela, deixe derreter a manteiga, incorporar a farinha e começar a soltar um aroma amendoado.

Continua...

Carol Fiorentino





LASANHA

MODO DE PREPARO

Isso leva no máximo 5 minutos em fogo médio/alto. Com um batedor de arame (pois é importante para não empelotar), vá adicionando o leite frio, mexendo sempre, para não formar grumos.

Adicione todo o leite, mexa e deixe em fogo baixo, acrescente a noz moscada e o sal. Deixe cozinhar por pelo menos 25 minutos em fogo baixo, mexendo sempre para não pegar no fundo da panela.

Para o Molho de Tomate:

Lave os tomates, parta ao meio (não precisa tirar a semente nem o miolo), coloque na panela de pressão junto com a cebola cortada ao meio, os dentes de alho inteiros, a folha de louro e o manjericão.

Quando pegar pressão, deixe cozinhar por 10 minutos. Desligue e aguarde amornar na própria panela. Retire as folhas de louro e passe o restante no liquidificador aos poucos.

Continua...





LASANHA

MODO DE PREPARO

Passe pela peneira e leve ao fogo novamente para apurar o molho, por aproximadamente 1 hora ou até que ele fique com uma consistência mais grossa.

Tempere com sal, azeite e pimenta a gosto.

Montagem:

Com as folhas de lasanha abertas, as cozinhe aos poucos em bastante água fervente até ficarem um ou dois pontos antes de "al dente", pois ela termina de cozinhar no forno.

Em um refratário que possa ir ao forno, comece colocando um pouco de molho branco, uma camada de massa, molho vermelho, mozzarella, massa, molho branco, massa, molho vermelho... Até acabarem as camadas. Na última camada, pode colocar só branco, só vermelho, ou misturar os dois. Polvilhe queijo ralado e leve ao forno por uns 30 minutos.

Atenção: só colocamos queijo nas camadas de molho vermelho... se quiser uma lasanha à bolonhesa, faça o molho base com carne moída, se quiser com presunto, intercale as camadas de molho vermelho com mozzarella e presunto.

Retire do forno e deixe descansar por 10 minutos antes de servir.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @daguria.fabikaran



HOMUS DE GRÃO-DE-BICO E HORTELÃ

Tá na Mesa, Fabiana Karan

GASTRONOMIA



HOMUS DE GRÃO-DE-BICO E HORTELÃ

INGREDIENTES

500g de grão-de-bico cru

2 litros de água

1 e 1/2 xícara de tahine

3/4 de xícara de suco de limão-siciliano

1/2 colher de chá de cominho em pó

1 colher de sopa de hortelã picada

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto



Tá na Mesa, Fabiana Karan



HOMUS DE GRÃO-DE-BICO E HORTELÃ

MODO DE PREPARO

Lave o grão-de-bico, cubra com água e deixe de molho por 12 horas.

Então escorra, coloque numa panela com 2 litros de água e cozinhe por 40 minutos, ou até que esteja macio.

Depois escorra novamente, reservando 1/2 xícara da água do cozimento.

Coloque no liquidificador os grãos, a água reservada, o tahine, o suco de limão, o cominho, o sal e a pimenta a gosto, batendo até formar uma pasta homogênea.

Acerte o sal e a pimenta, decore com a hortelã e sirva.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



TORTA RÚSTICA DE MAÇÃ

Carol Fiorentino



TORTA RÚSTICA DE MAÇÃ

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícara de farinha de trigo

1 colher de sopa de açúcar

1 pitada de sal

90 a 100g de manteiga temperatura ambiente

1 ovo

Canela (opcional)

3 maçãs ou peras

3 colheres de açúcar

1 colher de manteiga derretida

Extrato de baunilha (opcional)





TORTA RÚSTICA DE MAÇÃ

MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180°C.

Faça uma farofa com a farinha, o açúcar e a manteiga. Depois abra um buraquinho no meio e coloque o ovo para dar a liga na massa.

Vá misturando até formar uma massa mais firme, sem usar as mãos – só coloque as mãos na massa quando der o ponto da mesma. Caso seja necessário, pingue água para facilitar.

Depois deixe a massa descansar na geladeira até terminar a misturinha de maçã. Corte as maçãs, retire as sementes. Depois, em uma tigela, coloque as fatias da maçã e adicione o açúcar e a canela (opcional).

Tire a massa da geladeira e abra com um rolo até formar uma massa bem homogênea, pois vamos virar as bordas da massa por cima do recheio.

Com a massa aberta, polvilhe farinha de trigo antes de colocar as maçãs. Depois disponha as maçãs e leve ao forno, deixando assar por aproximadamente 45 minutos.

Carol Fiorentino



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



COOKIE DE NUTELLA DE FRIGIDEIRA

Do Pão ao Caviar



COOKIE DE NUTELLA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

225g de manteiga em ponto de pomada

125g de açúcar refinado

225g de açúcar mascavo

25g de ovomaltine

1 colher de sopa de extrato de baunilha

1 pitada de Sal

1 colher de chá de bicarbonato de sódio

1/2 colher de chá de fermento em pó

Noz-moscada ralada a gosto

1 ovo grande gelado

355g de farinha de trigo

340g de chocolate meio amargo picado





COOKIE DE NUTELLA DE FRIGIDEIRA

MODO DE PREPARO

Bata o açúcar, o açúcar mascavo, o ovomaltine, o fermento, o bicarbonato, o extrato de baunilha, a noz-moscada, o sal e a manteiga todos juntos por 5 minutos em uma batedeira, até ficar fofo.

Coloque um ovo por vez e continue batendo até ficar homogêneo.

Junte a farinha de trigo, pique o chocolate e bata novamente e a massa estará pronta.

Unte a frigideira com manteiga e coloque metade da massa, abra a massa na frigideira e coloque Nutella em cima. Coloque a outra metade da massa em cima da Nutella e abra novamente.

Asse o cookie no forno a 180°C por 35 minutos. Tire o cookie, deixe descansar e sirva em seguida!



IGUATEMI **DAILY**