

# IGUATEMI DAILY

## E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas 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

20

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @paulatanamesa



## CAMARÃO AO ALHO

Tá na Mesa, Paula Rizkallah

GASTRONOMIA



# CAMARÃO AO ALHO

## INGREDIENTES

- 1 e 1/2 xícara de azeite de oliva
- 1/2 colher de chá de  
pimenta-de-caiena em pó
- 8 dentes de alho em fatias finas
- 24 camarões-pistola (700 g)
- Sal a gosto

Tá na Mesa, Paula Rizkallah



GASTRONOMIA



# CAMARÃO AO ALHO

## MODO DE PREPARO

Numa panela, em fogo alto, aqueça o azeite e a pimenta.

Quando a pimenta estiver escura e o azeite bem quente, reduza para fogo médio e acrescente de uma só vez o alho e os camarões, temperados com sal. Deixe cozinhar por 7 minutos, mexendo delicadamente, até os camarões estarem quase no ponto.

Retire do fogo um pouco antes do ponto desejado, porque eles continuarão cozinhando até chegar à mesa.



Tá na Mesa, Paula Rizkallah

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## QUIBE DE ABÓBORA COM QUEIJO DE CABRA

Do Pão ao Caviar



# QUIBE DE ABÓBORA COM QUEIJO DE CABRA

## INGREDIENTES

Para o Kibe:

850g de abóbora cabotiá

1/4 de xícara de trigo para kibe

1 colher de chá de pimenta síria

1 colher de chá de pumpkin pie spice

200g de queijo de cabra cremoso  
(derreta no microondas para espalhar  
mais fácil)

Amêndoas em lascas para decorar

Para a cebola caramelizada:

2 cebolas grandes cortadas em meia  
lua

Azeite

Para a carne moída:

500g de patinho moído

1 cebola em cubos

Pimenta síria e sumaq (sumagre) a  
gosto

Molho inglês

Sal e azeite





# QUIBE DE ABÓBORA COM QUEIJO DE CABRA

## MODO DE PREPARO

Tempere a abóbora com sal, azeite, pumpkin pie spice, pimenta síria e leve ao forno pré aquecido 180°C por 30 minutos.

Enquanto isso, hidrate o trigo para kibe com água.

Em uma frigideira, coloque azeite e a cebola cortada em meia lua. Frite em fogo baixo até que ela fique marrom clara.

Em outra frigideira, frite a cebola no azeite, e junte a carne moída, deixe fritar por 2 min sem mexer. Agora, com a ajuda de um fouet, bata na carne para deixá-la bem solta. Tempere a carne com sal, pimenta do reino, pimenta síria, sumaq e molho inglês. Deixe a carne ficar bem dourada.

Pegue a abóbora que sai do forno, amasse bem, e junte o trigo.

### MONTAGEM

Em uma forma, unte o fundo com o azeite, coloque metade da massa de quibe de abóbora, coloque o queijo de cabra, a carne moída e a outra metade da massa de kibe. Agora faça uns cortes no quibe até o final, coloque azeite e amêndoas e leve ao forno a 180°C por mais 30 minutos.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



## COMBINAÇÃO DE LEGUMES CRUS PARA SALADA

Nininha Lacombe



# COMBINAÇÃO DE LEGUMES CRUS PARA SALADA

## INGREDIENTES

- 3 ervas doces frescas
- 1 radicchio (separar uma xícara limpo e picado)
- 1 maço de agrião
- 2 colheres de sopa de azeitonas pretas sem caroço picadas
- 2 colheres de sopa de manjericão fresco
- 2 colheres de sopa de pinóles torrados
- ¼ xícara de azeite
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 2 colheres de sopa de suco de laranja fresco
- Sal e pimenta do reino a gosto





## COMBINAÇÃO DE LEGUMES CRUS PARA SALADA

### MODO DE PREPARO

Retire as folhas da erva doce, lave e corte em tiras. Leve para cozinhar no vapor por uns 5 minutos para ficarem um pouco macias.

Coloque todos os demais ingredientes em um bowl – a erva doce já fria e os pinoles.

Para fazer o molho, misture todos os ingredientes em um pequeno bowl, com um garfo, e coloque por cima da salada.



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chefval\_araujo



## PANNA COTTA DE FRAMBOESA

Tá na Mesa, Val Araújo



# PANNA COTTA DE FRAMBOESA

## INGREDIENTES

Para a Panna Cotta

1 litro de creme de leite fresco

2 xícaras de leite integral

1 xícara de açúcar

2 colheres de sopa de raspas de limão

Taiti

1 e 1/2 envelope de gelatina em pó sem cor e sem sabor

1/2 xícara de suco de limão Taiti

Para a Compota de Framboesa

1/2 xícara (90 g) de açúcar

1 xícara (120 g) de framboesa congelada

1 xícara (145 g) de framboesa fresca

1 xícara (10 g) de folhas de hortelã

Tá na Mesa, Val Araújo





# PANNA COTTA DE FRAMBOESA

## MODO DE PREPARO

Numa panela, aqueça o creme de leite, o leite, o açúcar e as raspas de limão.

Enquanto isso, numa tigelinha, hidrate a gelatina no suco de limão e reserve.

Quando o creme estiver quase em ponto de fervura, retire do fogo, junte a gelatina e misture até dissolvê-la completamente no creme. Se necessário, passe o creme numa peneira, para que não fique nenhuma pelota de gelatina.

Divida nas taças e leve à geladeira por no mínimo 3 horas.

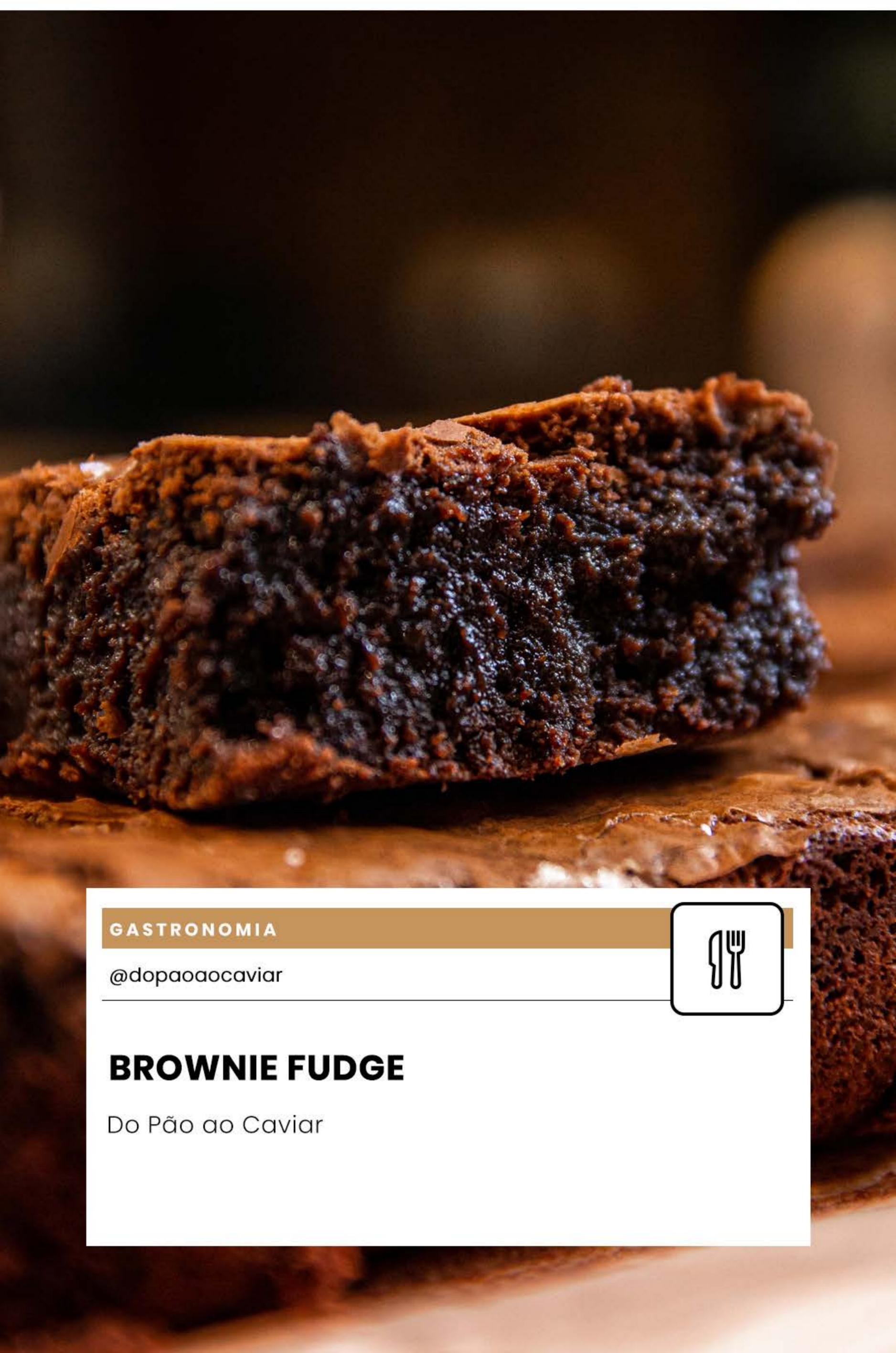
Numa panela, leve ao fogo o açúcar e a framboesa congelada e deixe cozinhar bem, amassando a framboesa com uma espátula.

Quando a panna cotta estiver firme, coloque a compota por cima e leve para gelar novamente.

Sirva a panna cotta com as framboesas frescas e folhas de hortelã.

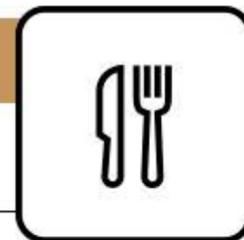


# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## **BROWNIE FUDGE**

Do Pão do Caviar



# BROWNIE FUDGE

## INGREDIENTES

200 gr de chocolate amargo

115g de manteiga

3 ovos

1 xícara de açúcar

1/2 xícara de açúcar mascavo

1 colher de chá de baunilha

1 pitada de sal

1/2 xícara de farinha

1/4 de xícara de cacau em pó





# BROWNIE FUDGE

## MODO DE PREPARO

Derreta a manteiga com o chocolate e reserve.

Na batedeira, bata o açúcar com os ovos até ficar bem fofo, agora junte o chocolate derretido e bata por mais 1 minuto.

Fora da batedeira, junte a farinha e o cacau peneirados, depois a baunilha e uma pitada de sal e mexa tudo com uma espátula.

Unte uma forma (de aproximadamente 21x18cm) com manteiga, papel manteiga e mais manteiga por cima, depois coloque a mistura e asse em forno pré aquecido 180°C por 30 minutos.



IGUATEMI **DAILY**