

IGUATEMI DAILY

*E-book
de Receitas
práticas*



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 23 a 29 de agosto.

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

11

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



CALDO VERDE

Por Do Pão ao Caviar



CALDO VERDE

INGREDIENTES

- 1 cebola em cubos
- 2 dentes de alho espremidos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 600 g de batata, descascada e em cubos grandes
- 2 linguiças calabresas ou paio em rodela
- Couve picada
- Louro
- Água, o quanto baste
- Sal e pimenta do reino a gosto





CALDO VERDE

MODO DE PREPARO

Em uma panela, frite a cebola na manteiga e no sal por 5 min, em seguida junte o alho e deixe fritar por 1 minuto.

Acrescente a batata cortada e cubra com água, deixe cozinhar por 25 min ou até que esteja macia.

Em uma panela grande, frite a linguiça calabresa e depois junte metade da couve, reserve.

Bata a batata no liquidificador com a água do cozimento, se necessário coloque mais água.

Junte o creme de batata na linguiça, coloque mais couve picada e sirva em seguida.



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@giocozinha



PURÊ DE FEIJÃO BRANCO COM RADICCHIO E CEBOLA ROXA

Por Giovanna Cury

GASTRONOMIA



PURÊ DE FEIJÃO BRANCO COM RADICCHIO E CEBOLA ROXA

INGREDIENTES

Para o purê:

2 colheres de sopa de azeite de oliva

1 cebola, picada em cubos

1 dente de alho amassado

500 g de feijão branco cozido

(equivalente a duas latas de 400g)

150 ml de caldo de legumes ou água

Sal e pimenta do reino, a gosto

Azeite e suco de limão, a gosto

Para o radicchio e cebola:

2 cabeças de radicchio

2 cebolas roxas

3 colheres de sopa de azeite de oliva

¼ de xícara de vinagre balsâmico

RENDIMENTO

6 porções

Giovanna Cury





PURÊ DE FEIJÃO BRANCO COM RADICCHIO E CEBOLA ROXA

MODO DE PREPARO

Para o purê de feijão branco, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola até ficar macia e translúcida, sem deixar dourar demais. Adicione o alho, o feijão, o caldo de legumes e os temperos. Cozinhe no fogo médio por alguns minutos.

Leve tudo para um processador com sal, pimenta, azeite e suco de limão para temperar a gosto. Reserve o purê na mesma panela para aquecer antes de servir.

Corte o radicchio em 4 e remova um pouco da parte interna branca, sem deixar que as camadas se desmontem. Corte a cebola em tiras grossas de meia lua. Em uma tigela, despeje o azeite e vinagre balsâmico por cima do radicchio e das cebolas e deixe marinar por alguns minutos. Esquente uma frigideira e grelhe as cebolas até pegar cor de ambos os lados. Abaixar o fogo e cozinhe-as até ficarem bem macias, mexendo bem.

Adicione o radicchio na grelha e deixe pegar cor em ambos os lados por poucos minutos, pois ele irá murchar bem rápido. Monte um prato com o purê de feijão branco ainda quente por baixo das rodela de cebola e radicchio. Sirva com azeite e mais pimenta.

Giovanna Cury



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



TORTA DE FRIGIDEIRA

Por Carol Fiorentino



TORTA DE FRIGIDEIRA

INGREDIENTES

1 cebola picada

4 ovos

Seleta de legumes

2 tomates picados

100 g de queijo

8 colheres de sopa de fubá de milho

Salsinha e cebolinha a gosto

Sal a gosto





TORTA DE FRIGIDEIRA

MODO DE PREPARO

Coloque a cebola picada na frigideira para dourar, salgue e reserve. Depois, em um recipiente, bata os ovos e adicione a seleta de legumes e os tomates picados.

Mexa bem e acrescente a salsinha, a cebolinha, o queijo e por último o fubá – para cada ovo, são 2 colheres de fubá.

Misture tudo, coloque a cebola que você dourou e misture um pouco mais.

Leve ao fogo médio e frite como uma omelete comum! Super fácil, rápido e fica com uma camada crocante deliciosa. Bom Apetite!



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



CRUMBLE DE MORANGO COM BAUNILHA E RASPAS DE LIMÃO

Por Giovanna Cury

GASTRONOMIA



CRUMBLE DE MORANGO COM BAUNILHA E RASPAS DE LIMÃO

INGREDIENTES

- 500 g de morangos lavados e cortados ao meio
- 1/4 xícara de açúcar mascavo
- Raspas de um limão siciliano
- 2 colheres chá de extrato de baunilha ou sementes de uma fava
- 2 colheres de sopa de chia ou sementes de papoula
- 1/2 xícara de farinha de amêndoas ou de coco
- 1/2 xícara de aveia em flocos
- 100 g de manteiga ghee ou óleo de coco

RENDIMENTO

5 porções

Giovanna Cury





CRUMBLE DE MORANGO COM BAUNILHA E RASPAS DE LIMÃO

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Coloque os morangos em um recipiente que possa ir ao forno como uma assadeira ou frigideira de ferro. Adicione o açúcar mascavo, raspas de limão, baunilha e sementes de chia ou papoula.

Misture todos os ingredientes delicadamente e reserve. Em outra tigela, misture a farinha de amêndoas com a aveia. Quebre a manteiga ou óleo de coco em pedaços pequenos dentro da mistura e use seus dedos para misturar até ficar com a textura de uma farofa bem aerada, sem pedaços grandes de manteiga.

Espalhe a mistura por cima dos morangos criando a camada do crumble. Asse no forno por 25 minutos até os morangos borbulharem e a crosta dourar por cima.

Sirva ainda quente com uma colherada de iogurte, sorvete ou chantilly.



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



BOLO MOUSSE DE CHOCOLATE

Por Do Pão ao Caviar



BOLO MOUSSE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

450 g de chocolate meio amargo

100 g de manteiga

8 ovos

1/2 xícara de açúcar cristal





BOLO MOUSSE DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARO

Derreta o chocolate com a manteiga.

Bata as gemas com o açúcar até ficar esbranquiçada e bata as claras em neve com 2 colheres de sopa de açúcar. Então misture o chocolate com o creme de gemas e em seguida misture as claras aos poucos com um fouet, para não perder o ar.

Unte uma forma de fundo removível e despeje a mistura, leve para assar por 45 minutos em forno pré-aquecido a 120°C.

Deixe esfriar e desenforme – é normal que ele murche um pouco depois de esfriar.



IGUATEMI **DAILY**