

IGUATEMI DAILY

*E-book de
Receitas
rápidas
para o
dia-a-dia*



IGUATEMI DAILY

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**

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



FRANGO COM IOGURTE E ARROZ DE JASMIN

Por Do Pão ao Caviar



FRANGO COM IOGURTE E ARROZ DE JASMIN

INGREDIENTES

Para o frango com iogurte:

5 sobrecoxas de frango

6 dentes de alho

1 cebola

Suco de 1 Limão siciliano

2 potes de iogurte

1 pimenta dedo de moça

Gengibre picado

Semente de coentro em pó

Semente de cominho em pó

Curcuma

Garam Masala

150 ml de caldo de frango

Para o arroz jasmim:

Arroz jasmim

1 anis estrelado

Sal a gosto





FRANGO COM IOGURTE E ARROZ DE JASMIN

MODO DE PREPARO

Frango com iogurte:

Em um bowl, coloque bastante gengibre picado, 2 dentes de alho espremido e pimenta dedo de moça na sobrecoxa de frango.

Acrescente as especiarias em pó na sobrecoxa, um pouco de cúrcuma, e acrescente o iogurte. Misture tudo, acrescente sal, pimenta do reino a gosto e esprema o suco de limão siciliano. Tampe com plástico e deixe marinando na geladeira de 2 até 12 horas.

Em uma panela, frite a cebola picada com manteiga, acrescente o restante dos alhos e o tempero Garam Masala e misture tudo. Entre com o frango depois de marinado após 4 horas para cozinhar. Vire de lado.

Coloque um pouco de caldo de frango e vire o frango com a pele para cima para terminar de cozinhar, coloque um pouco mais de caldo, e acrescente tudo que sobrou do iogurte.





FRANGO COM IOGURTE E ARROZ DE JASMIN

MODO DE PREPARO

Misture um pouco e leve a panela (sem cabo) ao forno a 180 graus por 20 minutos.

Retire do forno, deixe o frango descansando e reduza o molho na panela com um fuê.

Jogue o molho finalizado em cima do frango e sirva com o arroz de jasmim!

Arroz de Jasmim:

Em uma panela, coloque o arroz de jasmim, cubra com água (2 dedos acima do arroz) e acrescente um anis estrelado e sal a gosto. Tampe e abaixe o fogo até finalizar.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



MOLHO DE TAHINE

Por Nininha Lacombe



MOLHO DE TAHINE

INGREDIENTES

3 colheres de sopa de Tahine

1 ou 2 limões

¼ de xícara de água

Hortelã

Sal

Shoyu opcional





MOLHO DE TAHINE

MODO DE PREPARO

Misturar tudo em um bowl e modificar a quantidade de água conforme a consistência desejada.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



QUEIJO DE CASTANHA

Por Nininha Lacombe



QUEIJO DE CASTANHA

INGREDIENTES

175 g de castanha de caju hidratada
5 g de orégano
1/4 de xícara de chá de azeite
2 colheres de café de sal
25 g de manjericão fresco





QUEIJO DE CASTANHA

MODO DE PREPARO

Colocar todos os ingredientes no liquidificador.
Acrescentar água se necessário até formar textura de patê.



IGUATEMI DAILY

DOCES

IGUATEMI DAILY

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



PANQUECA COM MEL E MORANGOS

Por Do Pão ao Caviar



PANQUECA COM MEL E MORANGOS

INGREDIENTES

200 ml de leite

1 ovo

1 colher de sopa de baunilha

2 gotas de limão

4 colher de sopa de óleo de coco

1 e 1/3 de xícara de farinha de trigo

2 colher de sopa de açúcar

1 colher de sopa de fermento em pó

Uma pitada de sal

Morangos picados

Mel para servir





PANQUECA COM MEL E MORANGOS

MODO DE PREPARO

Em uma tigela, misture a farinha de trigo, com o açúcar, o fermento em pó e uma pitada de sal.

Em outra tigela, misture o leite, 1 ovo, baunilha, 2 gotas de limão e óleo de coco.

Junte as duas misturas e deixe descansar por 5 minutos.

Unte a frigideira e doure a panqueca dos dois lados. Sirva em seguida com mel e morangos picados!



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



COOKIE COM GOTAS DE CHOCOLATE

Por Giovanna Cury



COOKIE COM GOTAS DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

90 g de açúcar de coco

100 g de mix de farinha sem glúten (uso uma mistura de farinha de arroz, fécula de batata e fécula de mandioca)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 pitada de sal

30 g ou 2 colheres de sopa de manteiga ghee ou óleo de coco

35 ml de leite vegetal

1 colher de café de extrato de baunilha

Chocolate 70% ou branco em gotas, a gosto

Nozes ou avelãs picadas, a gosto (opcional)

Raspas de limão siciliano ou laranja, a gosto (opcional)





COOKIE COM GOTAS DE CHOCOLATE

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça seu forno a 190 graus. Peneire o açúcar de coco em uma tigela com os demais ingredientes secos e misture bem com um fouet.

Derreta a manteiga ghee ou óleo de coco em uma pequena panela e espere amornar. Adicione aos ingredientes secos: o leite vegetal, o extrato de baunilha e a manteiga ghee já derretida. Misture com uma colher ou com as mãos até a massa ficar moldável e absorver todos os ingredientes secos. Adicione as gotas de chocolate 70% e distribua pela massa de maneira uniforme.

Divida a massa em 4 partes e para cada parte, modele 4 bolinhas pequenas em porções iguais. Cubra uma assadeira com papel manteiga ou um tapete de silicone e distribua as bolinhas com espaçamento de 3 cm entre cada uma. Amasse com as mãos e leve ao forno para assar por 8-10 minutos. Sirva morno!



IGUATEMI **DAILY**