

IGUATEMI DAILY

E-book de Recetas de primavera



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

14

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



RABANETES COLORIDOS COM ERVILHA

Por Giovanna Cury



RABANETES COLORIDOS COM ERVILHA

INGREDIENTES

- 200 g de rabanete melancia, de preferência com as folhas
- 200 g de rabanete roxo, de preferência com as folhas
- Azeite de oliva, a gosto
- sal e pimenta do reino, a gosto
- 2 ramos de tomilho, folhas selecionadas
- 150 g de ervilha fresca (congelada ou enlatada)
- 1 colher de sopa de missô
- 1 colher de café de alho em pó
- 3 colheres de sopa de shoyu
- 2 colheres de sopa de melado de cana
- 2 punhados de folha de rabanete (opcional)
- Suco de 1/2 limão siciliano
- 1/3 de xícara de salsinha, finamente picada
- 1 punhado de folhas de hortelã
- 1/4 de xícara de queijo feta
- 1/4 de xícara de nozes torradas, finamente picadas
- Raspas de 1 limão siciliano
- Flores comestíveis, opcional
- Azeite de ervas, opcional





RABANETES COLORIDOS COM ERVILHA

MODO DE PREPARO

Lave bem os rabanetes e separe as folhas, deixando-as de molho para remover completamente as sujeiras. Corte os rabanetes em 4, de formatos variados, mas aproximadamente do mesmo tamanho. Leve uma frigideira ampla ao fogo médio e esquente um fio de azeite. Adicione os rabanetes na frigideira, espalhando de forma que não fiquem amontoados. Tempere com sal, pimenta do reino e com as folhas de tomilho. Salteie por 5 minutos, sem mexer muito, até começarem a ficar macios e dourados de todos os lados.

Adicione as ervilhas e deixe saltear por mais alguns minutos. Dissolva a colher de sopa de missô com o shoyu, melado de cana, alho em pó e um pouco de água. Despeje na frigideira e mexa bem para deglaçar a panela. Caso tenha as folhas do rabanete, adicione um punhado na frigideira e espere até murcharem.

Desligue o fogo e adicione o suco de limão siciliano e a salsinha picada. Sirva em porções e finalize com queijo feta, nozes torradas, folhas de hortelã e raspas de limão siciliano. Caso queira dar um toque a mais, decore o prato com flores comestíveis e azeite de ervas.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



TABULE DE QUINOA

Por Nininha Lacombe

GASTRONOMIA



TABULE DE QUINOA

INGREDIENTES

350 g de quinoa cozida
2 tomates
25 g de hortelã fresca
2 pepinos japoneses
83 ml de azeite
Suco de 2 limões
4 g de sal





TABULE DE QUINOA

MODO DE PREPARO

Deixe a quinoa de molho por aproximadamente 6 horas e depois lave bem. Cozinhe em água até ficar macia – 200 g de quinoa crua requer 500 ml de água para cozimento.

Corte o tomate e o pepino em cubos, triture com a mão a hortelã e misture todos os ingredientes em um bowl.

DICA

Pode comer como salada ou colocar em um wrap (de couve ou normal) com alguma pasta (homus, babaganush, bionese).



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



FOCACCIA

Por Do Pão ao Caviar



FOCACCIA

INGREDIENTES

1 pacote de mistura para pão
Zaya Flour
3 ovos
200 ml de água
120 ml de azeite
15 g de fermento para pão
Um fio de azeite para untar a forma
Flor de sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Decoração do prato: tomate cereja,
azeitona, salsinha





FOCACCIA

MODO DE PREPARO

Em um bowl, coloque a mistura de pão da Zaya Flour, 3 ovos, água, azeite e fermento. Misture tudo e deixe fermentar por 40 minutos.

Leve a massa para uma assadeira com azeite, espalhe-a e passe mais azeite por cima.

Coloque os tomatinhos, a azeitona e a salsinha por cima. Polvilhe flor de sal e pimenta do reino a gosto e leve ao forno a 180 graus por 30 minutos e sirva!



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



TORTA GANACHE DE CHOCOLATE E AMORAS

Por Giovanna Cury



TORTA GANACHE DE CHOCOLATE E AMORAS

INGREDIENTES

75 ml de óleo de coco sem sabor
45 ml de melado de cana
90 g farinha de aveia
65 g farinha de amêndoas
12 g cacau em pó
5 g de sal
300 ml de leite vegetal
300 g de chocolate 70%, picado
1 xícara de geléia de amoras
200 g de amoras frescas

RENDIMENTO

1 forma de 20cm de diâmetro





TORTA GANACHE DE CHOCOLATE E AMORAS

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180 graus. Em uma panela pequena, derreta o óleo de coco e misture com o melado, mexendo até formar uma mistura líquida homogênea. Reserve e deixe esfriar.

Pese a farinha de aveia, farinha de amêndoas, sal e o cacau em pó em uma tigela e misture bem. Adicione os ingredientes líquidos nos secos e misture primeiro com uma espátula e depois com as mãos, até formar uma bola.

Transfira a massa para uma forma de torta, pressionando do centro para fora, até espalhar a massa por toda a forma de maneira mais nivelada possível. Usando os dedos, pressione as laterais para acertar as bordas e garantir um ângulo de 90 graus nos cantos da forma. Faça furos na base da torta com um garfo e leve ao forno por 10 minutos, retirando a massa quando ainda estiver um pouco amolecida, pois ainda vai continuar endurecendo.





TORTA GANACHE DE CHOCOLATE E AMORAS

MODO DE PREPARO

Espalhe a geléia de amoras pela base da torta e leve para o freezer por alguns minutos para endurecer. Enquanto isso, faça o recheio: leve o leite vegetal para o fogo até atingir uma primeira fervura e verta em uma tigela por cima do chocolate picado. Misture com uma espátula até atingir um ponto de ganache.

Despeje a ganache por cima da torta com a geléia de amoras já gelada e leve para a geladeira por duas horas. Na hora de servir, finalize com as amoras por cima da ganache e, se desejar, um pouco de açúcar de confeitado polvilhado.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



BOWL DE PITAYA

Por Do Pão ao Caviar



BOWL DE PITAYA

INGREDIENTES

- 1 pitaya
- 1 banana (de preferência congelada)
- 1 kiwi
- 1 caju
- 1 maracujá
- 1 carambola
- Blueberry
- Coco ralado
- 50 ml de leite de aveia





BOWL DE PITAYA

MODO DE PREPARO

Bata em um liquidificador a pitaya, a banana congelada e o leite de aveia. Acrescente por cima as frutas picadas de sua preferência: morango, coco ralado, kiwi, maracujá, caju, blueberry e carambola.



IGUATEMI **DAILY**