

IGUATEMI DAILY

E-book de Receitas vegetarianas



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	11

IGUATEMI DAILY

SALGADOS

IGUATEMI DAILY

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



LASANHA VEGETARIANA

Por Do Pão ao Caviar



LASANHA VEGETARIANA

INGREDIENTES

Para lasanha:

Massa de lasanha

Farinha panko

Para o molho de ragu de cogumelos:

300 g de cebola roxa

150 g de aipo

150 g de cenouras

5 dentes de alho

Alecrim

3 folhas de louro

Peperoncino (pimentinha fresca, tipo
pimentinha malagueta)

2 colheres de sopa de pasta de
tomate

200 g de vinho tinto

Sal

Pimenta

Caldo de vegetais

Azeitonas

Tomilho fresco

Para o molho branco:

500 ml de leite de aveia

50 g de farinha

50 ml de azeite

Sal

Pimenta do reino

Noz moscada

Do Pão ao Caviar





LASANHA VEGETARIANA

MODO DE PREPARO

Molho de ragu de cogumelos:
Pique o alho com um pouco da pimentinha fresca e alecrim, frite levemente em óleo quente, acrescente a cebola, a cenoura e o aipo (cortados em cubinhos) e cozinhe até ficar macio. Depois acrescente o tomate e cozinhe, fazendo grudar levemente, sem deixar queimar. Então acrescente o vinho e quando estiver completamente evaporado acrescente o caldo de vegetais e a folha de louro, continue fervendo por 1 hora, adicionando mais caldo se necessário. Quando cozido, acrescente as azeitonas picadas e o tomilho fresco.

Molho branco:
Frite a farinha no azeite, desligue o fogo e junte leite fervendo, aos poucos, e mexa até ficar homogêneo. Ligue o fogo e deixe ferver novamente. Tempere com sal, pimenta do reino e noz moscada a gosto.

MONTAGEM

Em uma assadeira retangular, coloque a primeira camada de molho branco, depois a massa de lasanha e o ragu de cogumelos por cima. Depois repita essa ordem até completar a assadeira. Finalize com farinha panko em cima da massa de lasanha, ao invés do queijo. Leve ao forno a 180 graus por 30 minutos e sirva!



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



TORTA RÖSTI DE COGUMELOS E MANDIOQUINHA

Por Giovanna Cury



TORTA RÖSTI DE COGUMELOS E MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

600 g de cogumelos portobello e
shitake, grosseiramente picados
Azeite de oliva a gosto
Sal e pimenta do reino a gosto
2 dentes de alho, ralados ou finamente
picados
1 cebola roxa, picada em cubos
pequenos
1 cenoura ralada
1 maço de tomilho pequeno
1/2 colher de chá de noz moscada em
pó
200 ml vinho branco
1 colher de sopa de molho inglês ou
shoyu
2 colheres de sopa de mostarda
integral
1 maço de salsinha, finamente picado
3 mandioquinhas pequenas, raladas
(pode substituir por mandioca ou
batata)
2 colheres de chá de orégano seco
1/3 de xícara de queijo parmesão ou
gruyère ralado





TORTA RÖSTI DE COGUMELOS E MANDIOQUINHA

MODO DE PREPARO

Leve uma frigideira (de preferência alguma que possa ir ao forno) para o fogo médio e esquente um fio de azeite generoso. Adicione uma porção dos cogumelos até cobrir o fundo da frigideira, deixando um espaçamento entre eles para não amontoar. Salteie até dourar e ficar com as bordas crocantes.

Transfira para um tigela e salteie em lavas até dourar tudo. Leve a frigideira de volta para o fogo e adicione mais um fio de azeite. Refogue a cebola, a cenoura, o alho, a noz moscada, o tomilho e mais uma boa pitada de sal. Misture bem e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos até dourar. Pré-aqueça o forno a 200°C. Adicione os cogumelos refogados e o vinho branco no fogo alto, deglaçando o fundo da panela com o líquido. Deixe cozinhar até todo o líquido evaporar. Abaixar o fogo e então adicione o molho inglês, a mostarda e a salsinha.

Em uma tigela, tempere a mandioquinha ralada com sal, azeite e orégano seco a gosto. Se a sua frigideira não puder ir ao forno, leve tudo para uma casserole ou pirex e faça uma camada fina com as mandioquinhas raladas por cima. Se desejar, adicione o queijo ralado por cima e asse no forno de 30 a 40 minutos, até a mandioquinha ficar dourada e crocante.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



BERINJELA NO MISSÔ

Por Giovanna Cury



BERINJELA NO MISSÔ

INGREDIENTES

2 berinjelas pequenas
1/4 de xícara de missô claro
1/2 dente de alho ralado
1/2 colher de chá de gengibre fresco ralado
2 colheres de sopa de shoyu
1 colher de sopa de sake mirin ou vinagre de vinho branco
1 colher de sopa de melado de cana
2 colheres de sopa de óleo de gergelim ou azeite
1 colher de chá de gergelim torrado
1 colher de sopa de nirá ou cebolinha, finamente picada
1/2 colher de chá de pimenta dedo de moça, finamente picada

RENDIMENTO

Serve 2 pessoas





BERINJELA NO MISSÔ

MODO DE PREPARO

Corte as berinjelas ao meio e faça cortes diagonais em ambas direções para formar um desenho quadriculado. Caso prefira, remova a casca utilizando um descascador de legumes. Salgue levemente a face interna da berinjela e reserve, para que ela possa suar e eliminar um pouco de sua água.

Em uma tigela, misture o missô, o gengibre, o alho, o shoyu, o sake e o melado de cana e reserve.

Seque os líquidos na superfície da berinjela e leve para uma frigideira com o óleo de gergelim para o fogo médio-alto. Salteie a berinjela por alguns minutos no óleo quente até a superfície dourar em ambos os lados.

Ligue o gratinador do forno e coloque as berinjelas sobre uma assadeira. Espalhe a mistura de missô por cima até cobrir as superfícies e leve para o forno por 4 minutos ou até começar a borbulhar. Cubra com sementes de gergelim, pimenta e nirá por cima.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI **DAILY**

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfoods



BOLO DE COCO

Por Nininha Lacombe



BOLO DE COCO

INGREDIENTES

3 ovos
10 g de óleo de coco
240 g de água
70 g de farinha de coco
80 g de farinha de amêndoas
70 g de açúcar de coco
70 g de coco fresco ralado
5 g de goma xantana
10 g de fermento





BOLO DE COCO

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com o açúcar, o óleo de coco e o coco ralado.

Junte os demais ingredientes e misture rapidamente até incorporar.

Unte uma forma com óleo e asse em forno 180 graus por 30 minutos



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



TORTA DE FRUTAS VERMELHAS

Por Do Pão ao Caviar



TORTA DE FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

De 10 a 12 folhas de massa fillo descongelada
1/2 xícara de manteiga sem sal, derretida
1 e 1/4 de xícara de framboesas, amora e morango (mix de frutas vermelhas)
1/2 xícara mais 1 colher de sopa de açúcar granulado
2 ovos grandes
2 gemas de ovo grandes
200 ml de leite integral
1/2 xícara de creme de leite
1 colher de chá extrato de baunilha
1 colher de chá canela em pó
Açúcar em pó (para servir)





TORTA DE FRUTAS VERMELHAS

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 200°C. Unte com manteiga uma assadeira de 20cm de diâmetro. Espalhe um terço das framboesas sobre o fundo do prato.

Coloque o filo em uma superfície; cubra com um pano de prato ligeiramente úmido. Trabalhando com 1 folha, pincele a manteiga em 1 lado. Amasse com cuidado para juntar os lados compridos para fazer uma corda e, em seguida, enrole em uma bobina. Tente não esmagar a massa; você deseja mantê-lo alto e um pouco solto. Coloque no centro da assadeira preparada. Repita com o restante do massa folhada e a manteiga, colocando bobinas em volta da do centro. Espalhe as frutas restantes e polvilhe com 1 colher de sopa

Asse até que a massa esteja dourada e crocante, cerca de 20 minutos. Retire do forno e reduza a temperatura do forno para 175 °.

Bata os ovos, as gemas, o leite, o creme de leite, a baunilha, a canela e o restante do açúcar granulado em uma tigela grande para incorporar. Despeje o creme sobre a massa e leve ao forno até que o creme esteja firme, cerca de 20 a 30 minutos. Sirva a torta morna ou em temperatura ambiente, polvilhada com açúcar de confeiteiro.

Do Pão ao Caviar



IGUATEMI **DAILY**