

IGUATEMI DAILY

E-book de receitas sem glúten



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

@giocozinha



MASSA FOLHADA CASEIRA SEM GLÚTEN

Por Giovanna Cury



MASSA FOLHADA CASEIRA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

375 g de mistura de farinha sem glúten
(50% farinha de arroz, 30% fécula de batata e 20% fécula de mandioca)

2 colheres de sopa de açúcar
demerara

1 1/2 colher de chá de goma xantana

1/2 colher de chá de sal

250 g de manteiga sem sal gelada,
cortada em cubos pequenos

150 ml de água gelada

RENDIMENTO

Massa para duas tortas em forma de 23cm





MASSA FOLHADA CASEIRA SEM GLÚTEN

MODO DE PREPARO

Em uma tigela grande, misture a farinha sem glúten, o açúcar demerara, a goma xantana e o sal. Adicione os cubos de manteiga bem gelados na farinha e misture para cobrir a superfície da manteiga com farinha.

Aperte e achate cada cubo de manteiga entre os dedos delicadamente, formando finos discos de manteiga cobertos com farinha. Faça isso com todos os cubos e, quando todos estiverem assim, mexa novamente para distribuir tudo.

Adicione a água gelada (o ideal é vir direto da geladeira) e mexa com uma espátula até a massa começar a se formar. Ela vai parecer um pouco seca, mas continue mexendo e sovando até que toda água seja absorvida.

O resultado deve ser uma bola de massa, mas que não pareça totalmente hidratada e lisa. Em formato retangular, cubra a massa com um pano de cera ou plástico filme e leve para gelar por 30 minutos.

Em uma superfície coberta de farinha, abra a massa com um rolo em um formato de retângulo. Com o lado mais curto do retângulo de frente para você, dobre o terço superior e o terço inferior da massa em direção ao seu centro, como uma carta.





MASSA FOLHADA CASEIRA SEM GLÚTEN

MODO DE PREPARO

Gire o retângulo a 90 graus e abra a massa novamente com o rolo para fazer mais uma vez as dobras. Repita esse processo de 4-6 vezes para garantir uma massa com aspecto bem folhado.

Após a última dobra, cubra a massa novamente e leve para gelar por 30 minutos. Use a massa na receita de torta que você quiser ou, caso queira armazenar, guarde na geladeira por uma semana ou até 3 semanas no congelador.

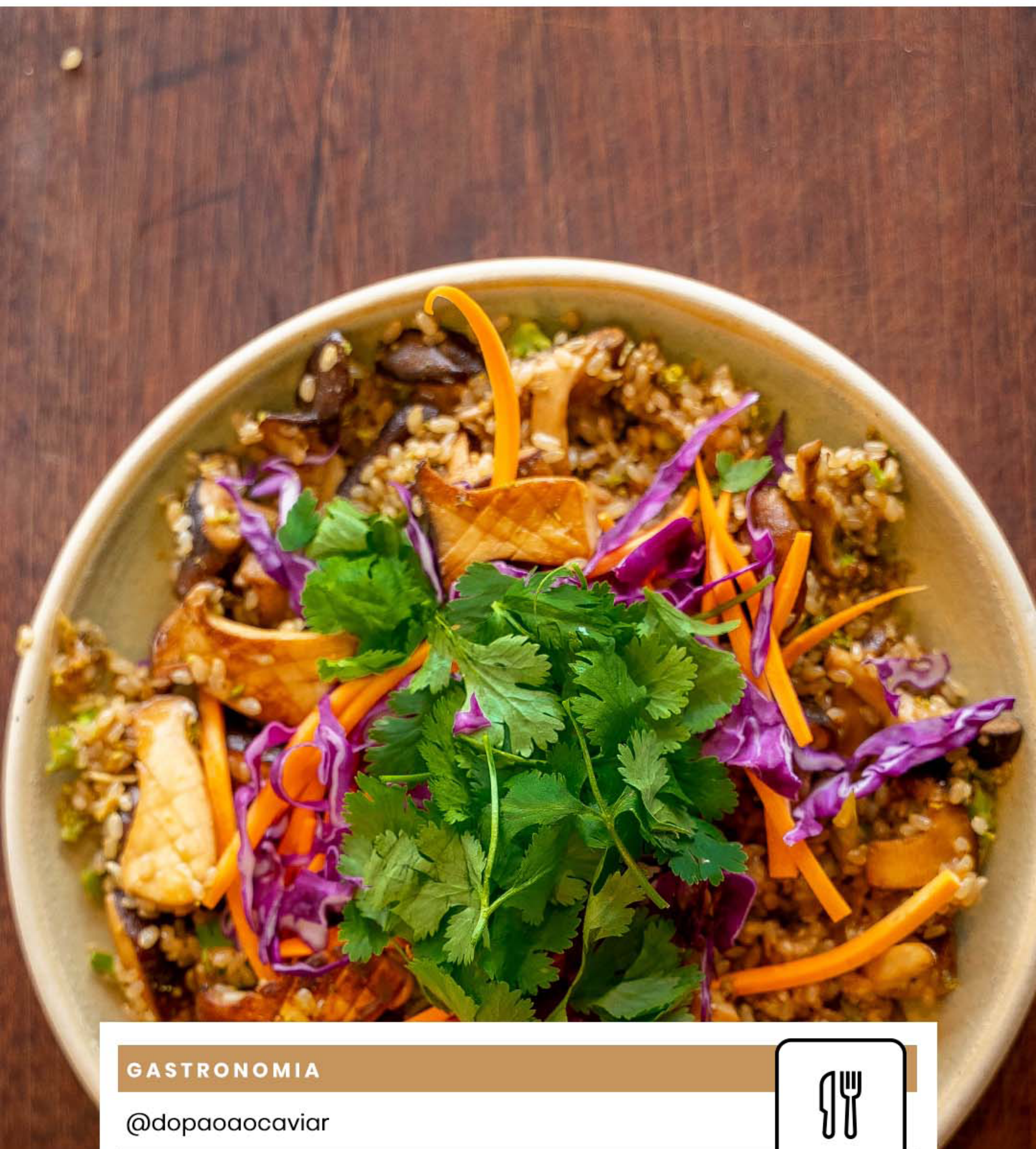
Para assar a massa, abra a massa em uma superfície com farinha até uma espessura de 3mm em formato circular. Transfira para a sua forma e acerte a massa no fundo da forma.

Corte o excesso das bordas, aperte a massa na forma e faça furos em todo o fundo com um garfo. Gele por 30 minutos antes de assar, cubra a massa com papel manteiga e encha com algum peso, como grãos de feijão ou arroz para a massa não inchar.

Leve ao forno pré-aquecido a 200 graus por 20 minutos. Se sua receita levar um recheio que precise ser cozinhado, remova o peso e papel manteiga e recheie a massa e leve de volta ao forno por mais tempo. Se a sua receita levar um recheio que não precisa ser cozinhado, asse a massa por mais 20 minutos e recheie depois que ela estiver bem dourada.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



ARROZ COM COGUMELOS ORGÂNICOS E LEGUMES

Por Do Pão Ao Caviar



ARROZ COM COGUMELOS ORGÂNICOS E LEGUMES

INGREDIENTES

1 xícara de arroz cateto
4 a 5 xícaras de água
1 pacote de cogumelos shiitake
1 pacote de cogumelos eryngui
Gengibre ralado
4 dentes de alho amassados
1/2 maço de brócolis
Shoyu
Pimenta calabresa
Sal
1 cenoura em tiras finas
Coentro
Suco de 1 limão
Repolho roxo
Manteiga Ghee





ARROZ COM COGUMELOS ORGÂNICOS E LEGUMES

MODO DE PREPARO

Coloque na panela de pressão 1 xícara de arroz cateto com mais 5 xícaras de água ou caldo. Deixe cozinhar por 10 minutos na pressão.

Corte os cogumelos eryngui e shitake, depois frite-os com manteiga Ghee na panela e, quando dourar, vire-os de lado.

Rale o talo dos brócolis e acrescente na panela com a flor sua flor, o gengibre ralado e o alho.

Acrescente o arroz, o shoyu, o suco de limão e misture tudo. Coloque a cenoura por cima, o repolho e as folhas de coentro e sirva!



IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@ed.prado



TORTA DE CEBOLA CARMELIZADA SEM GLÚTEN

Por Eduardo Prado



TORTA DE CEBOLA CARAMELIZADA SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

Para a massa:

1/2 pacote de mistura para torta Zaya

150 g de manteiga

2 ovos

Sal

Para o recheio:

1 colher de sopa de manteiga

5 cebolas em meia lua

4 ovos batidos

1 xícara de leite

1 colher de chá de mostarda de grãos
inteiros

Sal e pimenta-do-reino moída na hora

1 xícara de queijo mussarela ralado





TORTA DE CEBOLA CARMELIZADA SEM GLÚTEN

MODO DE PREPARO

Misture o mix de farinha Zaya com a manteiga até formar uma farofa, depois junte o ovo e o sal.

Abra a massa e coloque em uma assadeira de torta de 25 cm de diâmetro. Como ela é uma massa mais quebradiça, certifique-se que ela ficou bem grudada apertando-a bem. Leve a massa para pré-assar por 10 minutos em forno pré-aquecido 180°C.

Para o recheio, em uma frigideira, derreta a manteiga e adicione a cebola, mexendo sempre até dourar por todos os lados, o que leva cerca de 15 minutos. Retire do fogo e deixe esfriar. Em uma tigela grande, misture o ovo e o leite. Tempere a gosto com sal e pimenta.

Assim que a cebola esfriar, espalhe-a sobre o fundo da forma de torta e despeje a mistura de ovos sobre ela, colocando o queijo por cima. Asse até que a quiche esteja levemente dourada e inchada e seu centro se mexa levemente quando sacudida. Isso leva cerca de 30 a 40 minutos. Deixe esfriar por pelo menos 20 minutos antes de fatiar e servir. A quiche pode ser servida em temperatura ambiente ou direto da geladeira, após esfriar.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI **DAILY**

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@ed.prado



TORTA CAPRESE DE CHOCOLATE E AMÊNDOAS SEM GLÚTEN

Por Eduardo Prado



TORTA CAPRESE DE CHOCOLATE E AMÊNDOAS SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

180 g de farinha de amêndoas
150 g de manteiga
120 g de açúcar
150 g de chocolate
3 ovos

RENDIMENTO

Serve 6 pessoas





TORTA CAPRESE DE CHOCOLATE E AMÊNDOAS SEM GLÚTEN

MODO DE PREPARO

Com o auxílio de uma batedeira, bata a manteiga com metade do açúcar e as gemas. Derreta o chocolate e acrescente a mistura. Por fim, misture a farinha de amêndoas com o auxílio das mãos.

Em uma batedeira, bata as claras e vá adicionando o açúcar aos poucos, até chegar no ponto de merengue francês. Com muita delicadeza, incorpore o merengue à mistura de chocolate com amêndoas em três partes.

Coloque em uma forma de sua preferência untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 30 minutos. Finalize com açúcar de confeiteiro e avelãs tostadas.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@battoglioli



BROWNIE SEM GLÚTEN

Por Amanda Ramos



BROWNIE SEM GLÚTEN

INGREDIENTES

3 ovos
250 g de açúcar demerara
200 g de açúcar mascavo
260 g de óleo de coco
120 g de cacau em pó 100%
150 g de amido de milho
150 g de farinha de arroz
Nozes ou gotas de chocolate
(opcional)

UTENSÍLIOS

Forma de aproximadamente 25x25cm





BROWNIE SEM GLÚTEN

MODO DE PREPARO

Bata os ovos com açúcar usando o fouet até incorporar bem os ingredientes. Adicione o óleo e o cacau e continue mexendo. Por último, acrescente as farinhas aos poucos, mexendo sempre, até ficar homogêneo. Disponha a massa em forma forrada com papel manteiga e salpique as nozes ou gotas de chocolate. Asse em forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até que, ao enfiar um palito, ele saia levemente úmido.



IGUATEMI **DAILY**