

IGUATEMI DAILY

E-book de receitas de verão



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	17

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI **DAILY**

IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@giocozinha



CARPACCIO DE ABOBRINHAS COLORIDAS

Por Giovanna Cury



CARPACCIO DE ABOBRINHAS COLORIDAS

INGREDIENTES

1 abobrinha italiana média
1 abobrinha amarela média
Sal a gosto
Suco e raspas de 1 limão siciliano
3 colheres de sopa de azeite de oliva
Lascas de queijo pecorino ou parmesão
2 colheres de sopa de pinos ou lascas de amêndoas torradas
2 colheres de sopa de salsinha picada
Pimenta do reino a gosto
Broto ou flores comestíveis para decorar

RENDIMENTO

Serve 4 pessoas





CARPACCIO DE ABOBRINHAS COLORIDAS

MODO DE PREPARO

Corte as abobrinhas em rodela bem finas, usando uma mandolina ou faca bem afiada. Adicione o sal, misture e deixe descansando em uma peneira sob uma tigela por alguns minutos para escorrer o excesso de líquido.

Seque com papel toalha e disponha as rodela em um prato amplo, fazendo um formato de mandala. Tempere com o suco e raspas de limão e azeite e leve para a geladeira para marinar de 15 a 30 minutos.

Para servir, finalize com as lascas de queijo pecorino, pinos torrados, ervas frescas, pimenta do reino a gosto. Decore com flores comestíveis ou brotos caso deseje.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



TORTA LEVE DE RICOTA COM TOMATES

Por Giovanna Cury



TORTA LEVE DE RICOTA COM TOMATES

INGREDIENTES

1 xícara de farinha de trigo orgânica comum ou mix de farinha sem glúten
1/3 de xícara de farinha de trigo integral ou farinha de aveia
1 colher de chá de sal
3 ramos de tomilho, folhas selecionadas
1/3 de xícara de azeite extra virgem
4 a 6 colheres de sopa de leite vegetal
250 g de ricota
1/4 de xícara de azeite
Raspas de 1 limão siciliano
1 colher de chá de vinagre
Sal e pimenta do reino a gosto
4 tomates coloridos, fatiados em rodela
Azeite, sal e pimenta do reino para temperar
Folhas de orégano e manjericão para finalizar

RENDIMENTO

1 torta de 23cm de diâmetro





TORTA LEVE DE RICOTA COM TOMATES

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 180°.

Em uma tigela ou processador de alimentos, misture as farinhas com o sal e folhas de tomilho. Adicione o azeite aos poucos e vá incorporando ou pulsando até a mistura ficar arenosa, com cuidado para não mexer demais. Adicione o leite gradualmente até a massa ganhar uma consistência de moldar. Você pode precisar de menos ou mais leite, dependendo da sua farinha.

Abra a massa entre 2 folhas de papel manteiga, com a ajuda de um rolo até formar um círculo maior do que o diâmetro da sua forma. Com cuidado, vire a massa sobre a forma e use as mãos para prensá-la e acertar as bordas. Faça furos com um garfo na base e leve para gelar por 15 minutos. Asse no forno pré-aquecido de 15 a 20 minutos.

Enquanto isso, bata a ricota no processador com o azeite, limão siciliano, vinagre, sal e pimenta do reino a gosto. Reserve. Fatie os tomates em rodellas, temperando-os com azeite, sal, pimenta do reino e orégano.

Retire a massa do forno e monte a torta com o creme de ricota na base, decorando por cima com os tomates. Leve para assar por mais 15 minutos. Finalize com folhas frescas de manjerição e sirva.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@luizaortizz



ASPARGOS ASSADOS LENTAMENTE COM OVO POCHÉ

Por Luiza Ortiz



ASPARGOS ASSADOS LENTAMENTE COM OVO POCHÉ

INGREDIENTES

24 aspargos verdes frescos
2 colheres de sopa de estragão fresco
1/2 xícara de azeite de oliva
1 pitada de açúcar
Sal
6 ovos
Vinagre de arroz
Lascas de parmesão para decorar





ASPARGOS ASSADOS LENTAMENTE COM OVO POCHÉ

MODO DE PREPARO

Corte a parte dura do aspargo e descarte (a parte de baixo).

Misture todos os ingredientes (com exceção dos ovos) e enrole em papel alumínio, colocando para assar em fogo baixo por cerca de uma hora ou até ficar macio.

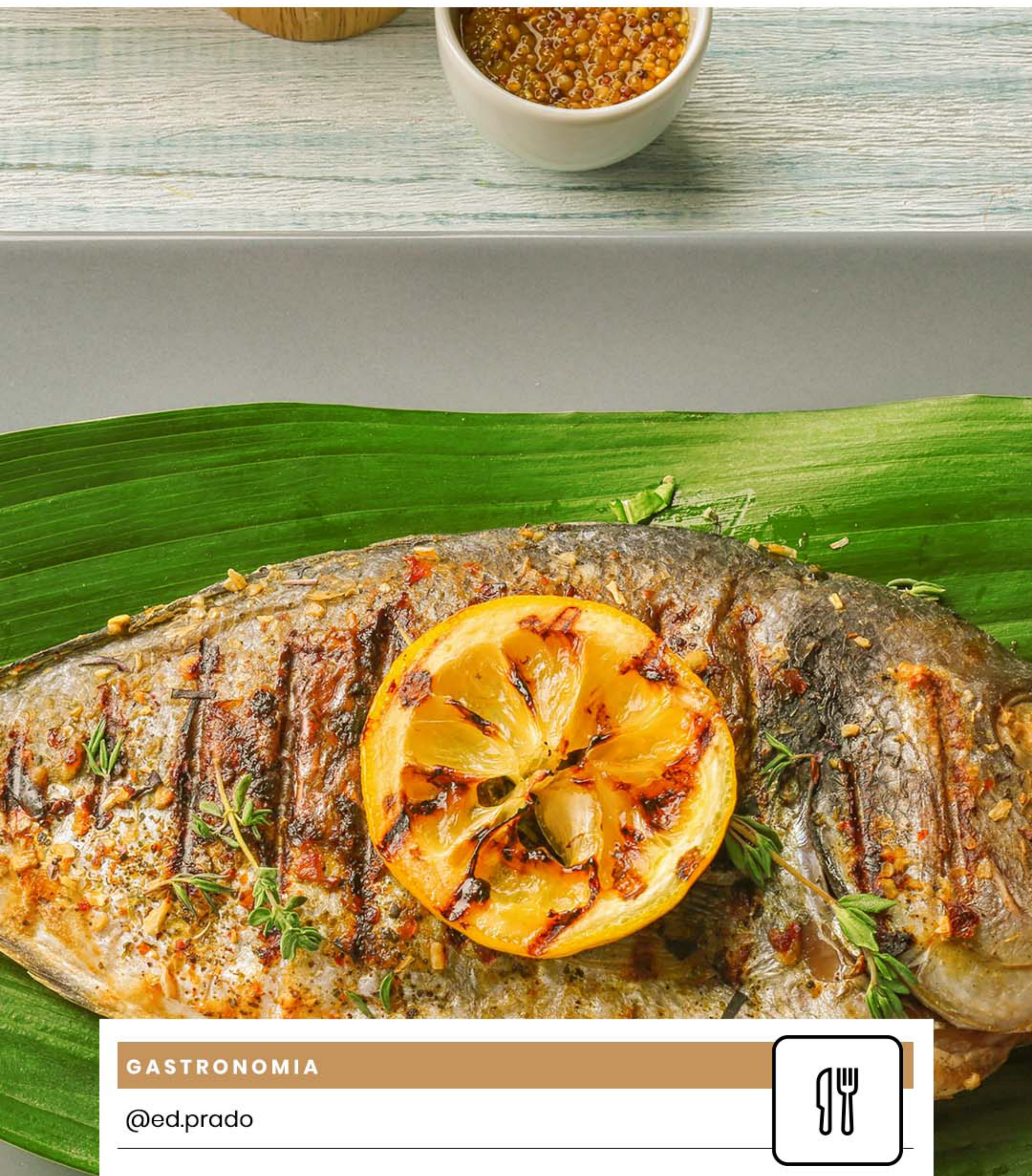
Para os ovos, aqueça uma panela pequena com água a 90°, coloque 5 gotas de vinagre e, com uma colher, gire a água em sentido horário, quebrando um ovo no redemoinho que se formar na água.

Cozinhe sem ferver por cerca de 8 minutos ou até a gema estar macia por dentro. Repita o processo com o restante dos ovos.

Coloque 4 aspargos juntos no meio de cada prato e um ovo sobre os aspargos, decorando com lascas de parmesão para finalizar.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@ed.prado



BADEJO NA FOLHA DE BANANEIRA COM FAROFA DO BRASIL

Por Eduardo Prado



BADEJO NA FOLHA DE BANANEIRA COM FAROFA DO BRASIL

INGREDIENTES

Para o peixe:

2 postas de badejo
2 folhas de bananeira
4 ramos de tomilho
4 folhas de sálvia
Sal e pimenta a gosto

Para a farofa:

6 colheres de farinha de mandioca
Manteiga
1 cebola média
Salsinha
Banana da terra
Castanha de caju torrada sem sal
Castanha do Pará torrada sem sal
Sal e pimenta a gosto
Raspas de limão para finalizar





BADEJO NA FOLHA DE BANANEIRA COM FAROFA DO BRASIL

MODO DE PREPARO

Passe levemente as folhas de bananeira em cima do fogo para que elas fiquem maleáveis e tempere o peixe com sal e pimenta do reino.

No centro da folha, coloque duas folhas de sálvia e em cima delas o peixe temperado. Por último, os dois ramos de tomilho.

Feche a folha deixando as laterais abertas e leve o peixe para um forno pré-aquecido por 18 minutos a 180 graus.

Para a farofa, coloque em uma panela a manteiga e quase doure a cebola. Depois, acrescente a banana cortada em rodela e termine de dourar junto à cebola.

Acrescente a farinha de mandioca, tempere com sal, desligue o fogo. Para finalizar, acrescente as castanhas de caju e do Pará picadas rusticamente e as raspas de limão.



IGUATEMI DAILY

DOCES

IGUATEMI DAILY

IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA



TORTA DE MORANGO



TORTA DE MORANGO

INGREDIENTES

Para a massa:

- 1 xícara e meia de farinha de trigo
- 4 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 pitada de sal
- 1 ovo

Para o creme:

- 1 lata de leite condensado
- 2 latas de creme de leite
- 2 gemas
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 colheres rasas de amido de milho





TORTA DE MORANGO

MODO DE PREPARO

2 pacotes de gelatina de morango

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes para a massa até ficarem consistentes. Unte o pirex ou forma com manteiga, forre o fundo e os lados com a massa e leve para assar por 15 minutos em forno pré-aquecido a 200°C. Fure a massa com o garfo antes de assar para não estufar.

Enquanto assa, junte todos os ingredientes para o creme em uma panela e leve ao fogo para engrossar um pouco. Deixe esfriar e coloque esse creme sobre a massa já assada. Leve para a geladeira para esfriar completamente.

Prepare a gelatina e deixe na geladeira até começar a gelatinar. O ponto certo é uma gelatina cremosa, nem dura e nem líquida. Finalize a torta com morangos partidos no meio e cubra com a gelatina mole, leve para gelar até a gelatina firmar por completo.

Sirva gelado.



IGUATEMI **DAILY**