

IGUATEMI DAILY

*E-book
de
Receitas*



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 16 ao dia 22 de novembro.
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

12

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chefval_araujo



CARNE MOÍDA COM PURÊ DE MANDIOQUINHA

Val Araújo, Tá na Mesa

RECEITA



CARNE MOÍDA COM PURÊ DE MANDIOQUINHA

INGREDIENTES

Para o purê de mandioquinha:

500g de mandioquinha

500ml de água

1/4 de colher de chá de noz-moscada
ralada

Sal a gosto

Para a carne moída:

1kg de patinho moído, temperatura
ambiente

3 colheres de sopa de azeite de oliva

1/4 de xícara de farinha de trigo

1 cebola média picada

3 dentes de alho picados

1 pimentão vermelho em cubinhos

1 cenoura em cubinhos

1 xícara de vagem holandesa picada

1 folha de louro

2 colheres de sopa de extrato de tomate

350ml de cerveja escura

2 colheres de sopa de salsinha picada

2 colheres de sopa de cebolinha picada

Sal e pimenta-do-reino branca a gosto





CARNE MOÍDA COM PURÊ DE MANDIOQUINHA

MODO DE PREPARO

Purê de Mandioquinha:

Numa panela, cozinhe a mandioquinha na água por 15 minutos e escorra, reservando 1/3 de xícara da água do cozimento.

Coloque a mandioquinha no processador e bata até obter um purê.

Despeje o purê na panela, junte a água reservada, tempere com sal e noz-moscada e, mexendo sempre, deixe cozinhar por uns 3 minutos, até que água evapore um pouco e o purê esteja uniforme. Retire do fogo e reserve.

Carne moída:

Numa panela, em fogo médio, refogue a carne moída em 2 colheres de azeite.

Polvilhe a farinha de trigo por cima e deixe dourar por uns 15 minutos, mexendo constantemente e desfazendo os grumos. Retire a carne da panela e reserve.

Continua...





CARNE MOÍDA COM PURÊ DE MANDIOQUINHA

MODO DE PREPARO

Na mesma panela, coloque o azeite restante, a cebola, o alho, o pimentão, a cenoura e a vagem, tempere com sal e pimenta-do-reino, junte a folha de louro e deixe cozinhar por alguns minutos.

Adicione o extrato de tomate e a cerveja e misture bem, raspando o fundo da panela.

Retorne a carne para a panela e deixe cozinhar em fogo baixo, por uns 10 minutos, até o molho encorpar e o álcool evaporar.

Salpique a salsinha e a cebolinha e sirva em seguida com o purê de mandioquinha.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@smallactsfood



QUIBE VEGANO

Nininha Lacombee, Small Acts Food

RECEITA



QUIBE VEGANO

INGREDIENTES

- 250g de painço cozido
- 250g de quinoa cozida
- 100g de cebola roxa picada
- 100g de tomates picados
- 10g de hortelã
- 1/2 maço de salsa picada
- 550g de abóbora cozida
- Sal a gosto
- Suco de 2 limões pequenos
- 150ml de azeite
- 50g de farinha de gergelim
- Zaatar, cominho em pó e noz-moscada a gosto

por Nininha Lacombee





QUIBE VEGANO

MODO DE PREPARO

Lave bem o painço e a quinoa e cozinhe em água, conforme indicado nas embalagens. Cozinhe também a abóbora até que fique macia para amassar com o garfo.

Misture todos os ingredientes e unte uma forma com azeite, levando para assar coberto por papel manteiga por 15 a 20 min. Em seguida, retire o papel e finalize assando por mais 20 min.

por Nininha Lacombee



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @juliana_nicoli_



SORBET DE DAMASCO E MARACUJÁ

Juliana Nicoli, Tá na Mesa

RECEITA

GASTRONOMIA



SORBET DE DAMASCO E MARACUJÁ

INGREDIENTES

600ml de água

400g damasco seco

4 colheres de sopa de suco de limão
Taiti

120ml de suco de laranja-pera

120ml de suco de maracujá

1/3 de xícara de açúcar demerara



Juliana Nicoli, Tá na Mesa



SORBET DE DAMASCO E MARACUJÁ

MODO DE PREPARO

Numa panela, ferva a água, junte o damasco, abaixe o fogo e cozinhe por 15 minutos.

Escorra, reservando 500ml da água do cozimento. Se necessário, junte água até completar 500ml.

Coloque o damasco e o líquido no liquidificador, adicione os demais ingredientes e bata até homogeneizar.

Se tiver uma sorveteira, bata a mistura conforme as instruções do fabricante.

Se não dispuser de uma, despeje a mistura num recipiente e leve ao freezer por 1 hora. Então retire, raspe a mistura com uma colher, bata na batedeira até ficar cremosa e leve ao freezer por mais 1 hora. Repita esse procedimento mais 2 ou 3 vezes.

Retire o sorbet do freezer 5 minutos antes de servir.



IGUATEMI **DAILY**