

# IGUATEMI DAILY

## *E-book de Receitas*



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 18 ao dia 24  
de janeiro.

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

18

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@manimanioca



## **BELISQUETE DO MANÍ – DADOS DE ATUM**

Casa Manioca



# BELISQUETE DO MANÍ – DADOS DE ATUM

## INGREDIENTES

80g de atum em cubos de 2,5x2,5 cm

3 morangos ou cerejas

Shissô

Flor de sal

Shoyu

Azeite

## UTENSÍLIOS

Maçarico culinário

## RENDIMENTO

Aproximadamente 8 dados de atum.





## BELISQUETE DO MANÍ – DADOS DE ATUM

### MODO DE PREPARO

Deixe os cubos de atum marinando no Shoyu por 1 minuto.

Corte os morangos em rodelas ou as cerejas ao meio.

Escorra os dados de atum e depois “bronzeie” os 4 lados dos dados de atum com maçarico.

#### MONTAGEM

Coloque os dados no prato com a fruta por cima, e espete em um palito de bambu.

Para finalizar, coloque sal, azeite e por último o Shissô.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @elasaleleacucar



## TORTA DE FRANGO DA VÓ MARIA

Tá na Mesa, Ela Chris Fischman



# TORTA DE FRANGO DA VÓ MARIA

## INGREDIENTES

Para a massa:

- 2 xícaras de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de fermento em pó químico
- 3/4 de xícara de manteiga sem sal gelada, em cubinhos
- 1 ovo grande
- 4 colheres de sopa de leite semidesnatado frio

Para o recheio e finalização:

- 500g de peito de frango cozido e desfiado
- 1 litro de água
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 1 cebola pequena, em cubinhos
- 2 dentes de alho picados finamente
- 200g de tomate pelado em conserva picado, com seu suco
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 250g de queijo tipo Catupiry
- 1 gema para pincelar
- Sal e pimenta-do-reino branca a gosto





# TORTA DE FRANGO DA VÓ MARIA

## MODO DE PREPARO

### MODO DE PREPARO

#### Massa:

Numa tigela, peneire a farinha, o amido, o sal e o fermento. Depois junte a manteiga e misture com a ponta dos dedos até obter uma farofa. Não manuseie muito a massa para que a manteiga não derreta com o calor das mãos. Se preferir, você pode fazer isso usando o modo pulsar do processador de alimentos.

Acrescente o ovo e o leite e trabalhe a massa apenas até que tudo esteja incorporado. Envolve a massa em filme plástico e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos.

#### Recheio e finalização:

Numa panela, cozinhe o frango na água com 1 colher de chá de sal por 20 minutos. Escorra, espere amornar e desfie.

Em outra panela, aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar translúcida. Acrescente o alho e deixe refogar por mais alguns minutos. Adicione o tomate escorrido e deixe refogar mais um pouco.  
Continua..





# TORTA DE FRANGO DA VÓ MARIA

## MODO DE PREPARO

Junte o frango e o suco do tomate, tempere com sal e pimenta a gosto e deixe apurar por mais 5 minutos. O recheio deve ficar molhadinho, mas não com muito caldo. Se necessário, junte um pouco mais do suco do tomate ou de caldo de legumes. Retire do fogo, misture a salsinha e deixe esfriar.

Abra 2/3 da massa com um rolo, forre com ela o fundo e as laterais da forma, fazendo furos no fundo com um garfo. Então cubra com papel-alumínio, espalhe grãos de feijão cru por cima (ou use pesos cerâmicos próprios para isso) e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por 10 minutos.

Retire do forno, distribua o recheio sobre a base de massa pré-assada e espalhe o Catupiry por cima. Abra o restante da massa num disco um pouco maior que o tamanho da forma, cubra a torta com ela, pincele com a gema ligeiramente batida, apare o excesso de massa das bordas e leve para assar por mais 45 minutos.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## MASSA FRESCA AO MOLHO PESTO NO PILÃO

Do Pão ao Caviar



GASTRONOMIA



# MASSA FRESCA AO MOLHO PESTO NO PILÃO

## INGREDIENTES

### PARA A MASSA:

200g de farinha 00

2 ovos

### PARA O MOLHO:

40g de pinoli ou Castanha do Pará

2 maços de manjericão

80g de parmesão

30g de queijo pecorino

1 pitada de sal grosso

100ml de um bom azeite

### UTENSÍLIOS

Pilão ou processador de alimentos

Máquina de macarrão ou rolo de massa





# MASSA FRESCA AO MOLHO PESTO NO PILÃO

## MODO DE PREPARO

Coloque a farinha na bancada e abra um buraco no meio, como um vulcão. Coloque os dois ovos no meio, bata os ovos e incorpore a farinha aos poucos. Sove a massa com a mão por 5 minutos e a enrole em um plástico filme, levando à geladeira por 30 minutos.

Enquanto isso, coloque a castanha em um pilão ou processador e bata até virar uma pasta, agora junte o manjericão e uma pitada de sal e bata junto por 4 minutos. Acrescente o parmesão e o pecorino e bata mais um pouco. Por fim junte o azeite.

Retire a massa da geladeira e comece a abrir-la na máquina de macarrão, abra por 3 vezes no nível 1 e depois abra até o penúltimo nível para ficar bem fina. Corte a massa igual Fettuccine e cozinhe em água fervente.

Retire a massa após o cozimento e leve para um bowl, junte o molho pesto e uma concha da água do cozimento. Misture bem e sirva em seguida.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## CHILLI MEXICANO

Do Pão ao Caviar



# CHILLI MEXICANO

## INGREDIENTES

- 600g de patinho ou acém moído
- 2 xícaras de feijão rajado ou vermelho cozido
- 1 lata de polpa tomate
- 1 cebola grande picada
- 3 dentes de alho picados ou amassados
- 1 folha de louro
- 1 pitada de pimenta do reino moída
- 1 colher de sopa e pimenta jalapeño picadinha
- 100g de bacon (opcional)
- Azeitona preta a gosto
- Azeite extra virgem de oliva
- Sal a gosto





# CHILLI MEXICANO

## MODO DE PREPARO

Cozinhe o feijão com o louro e reserve. Refogue a cebola no azeite e acrescente o alho picado ou amassado. Caso opte por acrescentar bacon, acrescente-o nesse momento à panela e doure-o.

Acrescente na panela a carne moída com sal e pimenta, mexa bem e espere a carne dourar. Depois adicione o feijão cozido com a água do cozimento e cozinhe até evaporar parte do líquido. Quando baixar um pouco do líquido, acrescente o molho de tomate e corrija o sal (devido ao feijão).

Acrescente as pimentas jalapeño picadas e a azeitona. Deixe engrossar, cozinhando levemente em fogo médio a baixo – quanto mais cozinhar, mais saboroso ficará.

Sirva em seguida com tortillas, sour cream e avocado amassado com azeite.



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @carolinaferraz



## **BOLO DE CHOCOLATE**

Carolina Ferraz, Tá na Mesa



# BOLO DE CHOCOLATE

## INGREDIENTES

### PARA A MASSA:

- 1 xícara de manteiga sem sal
- 5 ovos grandes
- 6 colheres de sopa de açúcar
- 100g de coco seco ralado
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de fermento em pó químico
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal, para untar
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo, para polvilhar

### CALDA

- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 xícara de chocolate em pó
- 1 xícara de leite integral





# BOLO DE CHOCOLATE

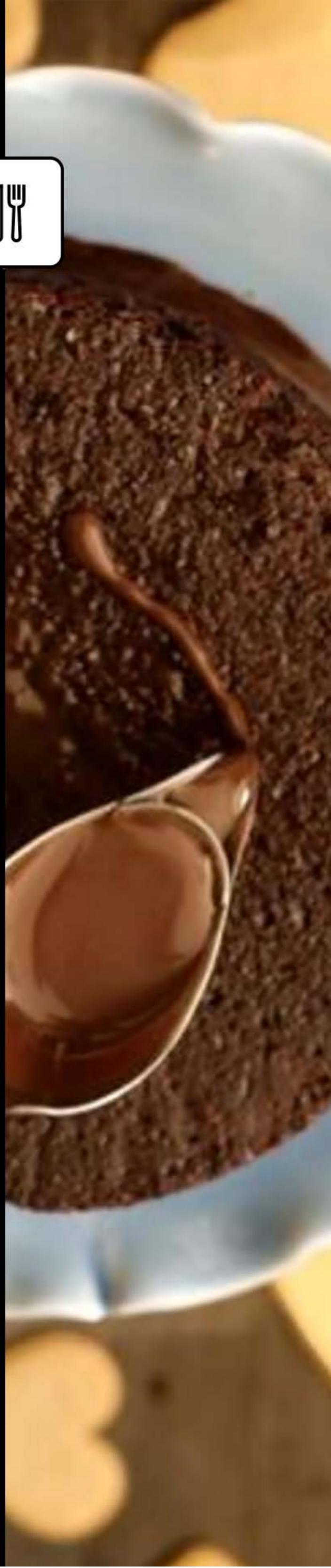
## MODO DE PREPARO

### Massa:

Coloque todos os ingredientes da massa no liquidificador e bata até incorporar tudo. Despeje a massa na assadeira untada com manteiga e polvilhada com farinha de trigo e leve ao forno preaquecido a 200°C para assar por 25 a 30 minutos – este bolo fica úmido mesmo, quase como um gâteau.

### Calda

Coloque todos os ingredientes da calda numa panela e leve ao fogo, mexendo constantemente, até ferver bem. Despeje a calda quente sobre o bolo ainda quente. Se preferir, guarde um pouco da calda para molhar cada pedaço de bolo na hora de servir.



IGUATEMI **DAILY**