

# IGUATEMI DAILY



*E-book  
de Recetas*



IGUATEMI DAILY



Confira o catálogo de receitas do dia 15 ao dia 21 de março.  
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

---

Bebidas

20

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



## TILÁPIA À PORTUGUESA

Do Pão ao Caviar





# TILÁPIA À PORTUGUESA

## INGREDIENTES

4 filés de tilápia

4 batatas

1 pimentão amarelo

1 pimentão vermelho

1 cebola picadinha

5 dentes de alho

1 limão siciliano (sumo)

1 colher de sopa de salsinha

Sal a gosto

Pimenta do reino a gosto

Azeite de oliva

4 ovos cozidos

Azeitona verde







# TILÁPIA À PORTUGUESA

## MODO DE PREPARO

Descasque as batatas, corte em fatias médias e deixe-as cozinhando com um pouco de sal.

Corte os pimentões amarelos e vermelhos em rodela sem esquecer de tirar o miolo e todas as sementinhas. Corte a cebola e o alho.

Montando o prato:

No recipiente que irá ao forno, coloque um fio de azeite de oliva, as batatas em rodela já cozidas e azeitonas verdes cortadas.

Coloque as cebolas por cima, os pimentões vermelhos e amarelos, acrescente um pouco mais de azeite de oliva, adicione os filés de tilápia e por cima coloque o alho cortado. Leve ao forno por aproximadamente 15 a 20 min a 180 graus e não esqueça de deixar o forno já preaquecido.

Depois de pronto vamos adicionar os ovos cozidos cortados ao meio e a salsinha picada. O prato está prontíssimo para servir!





# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



## PANQUECAS RECHEADAS DE FRANGO

Carol Fiorentino





# PANQUECAS RECHEADAS DE FRANGO

## INGREDIENTES

Para a massa da panqueca:

1 ovo

1 xícara e meia de leite

1 xícara de farinha de trigo

Sal a gosto

Para o recheio:

1 peito de frango cozido e desfiado

1 cebola picada

Sal e salsinha a gosto

1 tomate picado

Queijo (opcional)







# PANQUECAS RECHEADAS DE FRANGO

## MODO DE PREPARO

### Recheio

Coloque o peito de frango para cozinhar com água na panela de pressão e desfie depois de cozido. Então, em uma frigideira, acrescente azeite (ou óleo de coco, manteiga e etc) e refogue a cebola. Depois acrescente o tomate picado e o frango desfiado. Reserve.

Depois, em uma frigideira (pode ser a mesma usada no recheio), unte com azeite (ou óleo de coco, manteiga e etc) e, em fogo baixo, cubra a superfície com uma concha da massa e deixe por 1 minuto, ou até as laterais se soltarem.

Vire com o auxílio de uma espátula e deixe por mais 1 minuto. Se quiser mais douradinho, basta deixar mais um minutinho. Não se esqueça de ir repondo o óleo da frigideira quando necessário.

Continua...







# PANQUECAS RECHEADAS DE FRANGO

## MODO DE PREPARO

### Massa

No copo do liquidificador, coloque o ovo, o leite, a farinha de trigo e o sal, e bata até obter uma mistura lisa e homogênea.

### Montagem

Coloque o recheio (a quantidade que você quiser) no centro da panqueca e enrole.

Você pode cobrir com o molho de sua preferência e servir em seguida ou colocar em uma travessa, cobrir com queijo e molho e assar para gratinar!

Em aproximadamente 40 minutos você terá essa delícia prontinha para comer!





# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## TORTA DE BACALHAU

Do Pão ao Caviar





# TORTA DE BACALHAU

## INGREDIENTES

200g de manteiga gelada  
360g de farinha de trigo  
50g de maizena  
1 gema  
5 colheres de água gelada  
Sal a gosto

### Para o recheio:

800g de bacalhau, lombo ou desfiado  
500ml de leite integral  
150g de tomate cereja  
3 dentes de alho  
3 colheres de sopa de manteiga  
15ml de azeite  
2 cebolas cortadas em cubos  
2 talos de alho poró cortados em rodela (somente a parte branca)  
Azeitonas pretas sem caroço a gosto  
Cebolinha e salsinha picadas  
2 colheres de sopa de catupiry  
1 gema  
1/2 maço de espinafre  
Pimenta do reino a gosto  
Noz moscada a gosto

### Para o molho:

30g de manteiga  
30g de farinha  
Leite do bacalhau







# TORTA DE BACALHAU

## MODO DE PREPARO

Dessalgue o bacalhau por 1 dia, trocando a água de 2 em 2 horas, deixe ele na geladeira.

Cozinhe o bacalhau no leite com um dente de alho e louro. Quando o leite começar a ferver desligue o fogo, tampe a panela e deixe por 15-20 minutos. Agora refogue a cebola, o alho poró e o alho no azeite. Junte o bacalhau e deixe fritar bem.

Depois misture todos os ingredientes da massa e leve para a geladeira por 30 minutos. Abra  $\frac{2}{3}$  da massa em uma forma, fure ela inteira e pré asse em forno preaquecido a 180°C por 15 minutos. Tire do forno e deixe a massa esfriar.

Enquanto esfria, faça o molho branco derretendo a manteiga e juntando a farinha, mexendo até ficar marrom claro. Então junte o leite morno, sempre aos poucos e mexendo. Quando terminar de juntar o leite (mais ou menos 400ml), junte o espinafre, noz moscada e pimenta do reino.

Junte o molho com o bacalhau e acrescente o catupiry e o tomate cereja.

Coloque o recheio na massa, feche a torta, pincele com gema e asse até dourar.





# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carolfiorentino



## TORTA DE LIMÃO

Carol Fiorentino





# TORTA DE LIMÃO

## INGREDIENTES

Para a massa:

300g de farinha de trigo peneirada

2 colheres de açúcar

150g de manteiga gelada em cubo

1 ovo médio (batido)

1 pitada de sal

3 colheres de sopa de água

Para o recheio:

1 lata de leite condensado

1 lata de creme de leite

Suco de 4 limões de sua preferência

Raspas a gosto

Para o Merengue Suíço:

3 claras

9 colheres de açúcar cristal

Carol Fiorentino







# TORTA DE LIMÃO

## MODO DE PREPARO

Peneire a farinha em uma tigela grande, junte o açúcar e o sal. Esfarele a manteiga com a farinha até formar uma farofa, abra um buraco no meio e misture os ovos com metade da água.

Com um garfo ou colher de pau, misture – e se necessário acrescente a outra colher de água aos poucos – o calor da mão derrete a manteiga e a massa perde o ponto.

Junte a massa com as mãos, somente fazendo uma bola, sem trabalhar muito.

Abra a massa em cima de um filme plástico ou papel manteiga com a ajuda de um rolo, deixando-a com 1cm a mais do que o tamanho de sua forma.

Deixe descansar por 30 minutos na geladeira e depois asse por 50 minutos.

Enquanto isso, bata todos os ingredientes para o recheio no liquidificador, menos as raspas, até formar um creme liso e depois coloque sobre a massa já assada. Continua...

Carol Fiorentino







# TORTA DE LIMÃO

## MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, coloque as claras e o açúcar em fogo baixo, não pare de mexer até que o açúcar dissolva por completo.

Bata na batedeira até ficar em ponto de merengue, picos firmes. Adicione o merengue suíço em cima da torta já assada.





# IGUATEMI **DAILY**

---

## **BEBIDAS**

---



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @anafederici



## SUCO DE LARANJA, MARACUJÁ E MEL

Tá na Mesa, Ana Federici



GASTRONOMIA



## SUCO DE LARANJA, MARACUJÁ E MEL

### INGREDIENTES

5 colheres de sopa de suco de  
maracujá

1 colher de chá de gengibre ralado

1 e 1/4 de xícara de suco de  
laranja-pera

1 colher de sopa de mel (opcional)

Tá na Mesa, Ana Federici





GASTRONOMIA



## SUCO DE LARANJA, MARACUJÁ E MEL

### MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador e coe.

Sirva em seguida.





IGUATEMI **DAILY**