

# IGUATEMI DAILY

## E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 29 de março ao dia  
4 de abril.

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

@dopaoacaviar



## ARROZ DE BACALHAU

Do Pão ao Caviar



# ARROZ DE BACALHAU

## INGREDIENTES

- 500g de bacalhau
- 100g de alho descascado
- 125ml de azeite
- 1 cebola fatiada
- 30g de manteiga
- 50ml de azeite
- 500ml de creme de leite fresco
- 250g de arroz
- 40g de queijo parmesão ralado
- 25g de manteiga
- Salsa picada grosseiramente
- Coentro picado grosseiramente
- Pimenta dedo de moça sem sementes e picada
- Sal e pimenta do reino moída a gosto
- 2 ovos





# ARROZ DE BACALHAU

## MODO DE PREPARO

**Dessalga e limpeza do bacalhau:**  
Em uma tigela com bastante água gelada, coloque o bacalhau e deixe na geladeira para dessalgar por 3 dias. Neste processo, coloque outra água gelada na geladeira e, depois de 8 horas, coloque o bacalhau nesta nova água e despreze a primeira água. Novamente, coloque outra tigela com água gelada na geladeira e depois de 8 horas repita o processo, sempre na geladeira. No segundo dia, diminua o tempo da troca de água para cada 6 horas, e no terceiro para cada 3 horas.

Limpe o bacalhau com uma faca, retirando as espinhas e a pele. Despreze-as. Corte o bacalhau em cubos e reserve.

**Preparo do prato:**  
No dia do preparo do prato, coloque 100g de alho descascado em uma panela, cubra com 250ml de azeite e leve ao fogo baixo, sem ferver o azeite, para confitar o alho por mais ou menos 20 minutos.

Continua...





# ARROZ DE BACALHAU

## MODO DE PREPARO

Em outra panela, coloque 250g de cebola fatiada com 75g de manteiga e 100ml de azeite, então leve ao fogo médio até a cebola murchar e ficar caramelizada. Adicione o alho confitado, 1 litro de creme de leite fresco, junte o bacalhau limpo cortado em cubos e deixe cozinhar em fogo baixo por 10 minutos. Acrescente o arroz cozido e misture delicadamente.

Adicione a manteiga, a salsa, o coentro, a pimenta dedo de moça, o sal e a pimenta do reino. Sirva em seguida com um fio de azeite e 1 ovo estalado sobre cada prato.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @adriana.chefcoach



## PEIXE EMPANADO ASSADO COM MOLHO DE IOGURTE

Adriana Katekawa, Tá na Mesa



# PEIXE EMPANADO ASSADO COM MOLHO DE IOGURTE

## INGREDIENTES

Para o peixe:

2 filés de 150g cada (tilápia,  
pescada-branca ou amarela, merluza  
ou badejo)

1 dente de alho ralado

1 colher de sopa de suco de  
limão-siciliano

2 colheres de chá de mostarda de Dijon

1 ovo grande

1/3 de xícara de farelo de aveia

2 colheres de sopa de farinha de  
linhaça dourada

2 colheres de sopa de farinha de  
amêndoa

3 colheres de sopa de queijo parmesão  
ralado

Sal a gosto

Para o molho:

1/3 de xícara de iogurte natural

1 e 2/3 colher de sopa de suco de  
limão-siciliano

1/2 colher de chá de cominho em pó

1/2 colher de chá de sumagre

Sal a gosto





# PEIXE EMPANADO ASSADO COM MOLHO DE IOGURTE

## MODO DE PREPARO

Corte os filés ao meio no sentido do comprimento.

Em uma tigela, misture o alho, o suco de limão, a mostarda e sal a gosto e besunte os filés com essa mistura.

Em uma tigela média, bata o ovo e reserve.

Num prato fundo, misture o farelo de aveia, as farinhas de linhaça e amêndoa e o parmesão e reserve.

Passe os filés no ovo e deixe escorrer bem, depois passe na mistura de farinhas, pressionando levemente para formar uma crosta de ambos os lados.

Coloque os filés numa assadeira rasa forrada com papel manteiga e leve ao forno preaquecido a 200°C por 25 a 30 minutos, ou até que estejam dourados. Se dispuser da função grill, use-a nos últimos 2 minutos para dourar melhor.

Então misture todos os ingredientes para o molho e sirva com o peixe.



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



## **BOLO RED VELVET COM CREME DE LIMÃO**

Do Pão do Caviar



# BOLO RED VELVET COM CREME DE LIMÃO

## INGREDIENTES

Para o bolo:

2 xícaras de chá de farinha de trigo peneirada

1 colher de sopa de cacau em pó

1 colher de chá de sal

1 ½ xícara de chá de açúcar

1 ½ xícara de chá de óleo vegetal

3 ovos

½ colher de chá de corante vermelho em pasta gel ou em pó hidrossolúvel

1 colher de chá de extrato de baunilha

1 xícara de chá de iogurte natural

1 ½ colher de chá de bicarbonato de sódio

2 colheres de chá de vinagre branco

Para o creme de limão:

150ml de leite integral

70g de creme de leite fresco com soro ou nata

170g de leite condensado

20g de amido do milho

1 limão (raspas e suco)

90g de chocolate branco em gotas ou picado fino

## RENDIMENTO

Um bolo com 17cm de diâmetro. Após ser recheado, ele terá 12cm de altura.





# BOLO RED VELVET COM CREME DE LIMÃO

## MODO DE PREPARO

Preaqueça o forno a 180° C. Peneire a farinha, o cacau e o sal juntos e reserve.

Em uma batedeira, comece a bater o açúcar com o óleo, até tudo se misturar bem. Adicione os ovos um a um e aguarde até tudo ficar bem homogêneo. Depois, dissolva o corante no extrato de baunilha e junte à mistura.

Adicione a farinha e o cacau em pó aos poucos, alternando com o iogurte. Dica: comece com a farinha e termine com ela. Logo em seguida, misture o bicarbonato com o vinagre e imediatamente adicione-os à receita. Bata por apenas dez segundos. Leve para assar em duas formas de 17cm de diâmetro cada uma, ambas com um disco de papel manteiga embaixo. Asse por volta de 40 minutos ou até dar o ponto. Um truque é espetar o palito na mistura: quando ele sair limpo, significa que a massa está perfeita.

Continua...





# BOLO RED VELVET COM CREME DE LIMÃO

## MODO DE PREPARO

Para o recheio, coloque o chocolate em uma tigela média. Em uma panela, junte o leite condensado e o amido de milho e misture com um fouet até que todo o amido esteja dissolvido, sem gruminhos.

Com um zester ou ralador fino, raspe o limão siciliano sobre a panela, com cuidado para não cortar a parte branca. Acrescente o leite e o creme de leite. Leve ao fogo médio e mexa o tempo todo com o fouet para que não queime. Cozinhe até que o creme engrosse e fique mais firme, o que leva de 5 a 10 minutos.

Desligue o fogo e regue o creme ainda quente sobre o chocolate. Mexa com o fouet vertiginosamente – o creme deve ficar brilhante e liso. Por último, junte o suco do limão siciliano peneirado, misture e leve à geladeira com filme plástico em contato. Deixe esfriar por no mínimo 3 horas antes de usar – se preferir, faça no dia anterior. Na hora de utilizar, basta passar com a espátula até que o creme fique liso.



# IGUATEMI DAILY

GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chefval\_araujo



## OVO DE COLHER DE NUTELLA E LEITE NINHO

Tá na Mesa, Val Araújo



# OVO DE COLHER DE NUTELLA E LEITE NINHO

## INGREDIENTES

Para o recheio:

1 lata de leite condensado

1/2 xícara de leite em pó integral  
instantâneo

1 colher de sopa de manteiga sem sal

200g de creme de leite de caixinha

Para a casca e finalização:

1 e 1/2 xícara de chocolate meio amargo

350g de creme de avelã com chocolate

3 colheres de sopa de leite em pó  
integral instantâneo, para polvilhar





# OVO DE COLHER DE NUTELLA E LEITE NINHO

## MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o leite condensado, o leite em pó, a manteiga e metade do creme de leite levando ao fogo baixo, mexendo sempre, até que cozinhe por uns 15 minutos ou até começar a desgrudar do fundo da panela.

Retire do fogo, deixe esfriar por 30 minutos, misture o restante do creme de leite e reserve.

Numa tigela, derreta  $\frac{2}{3}$  do chocolate no microondas ou em banho-maria. Quando o chocolate atingir  $27^{\circ}\text{C}$ , despeje um pouco dele na forma do ovo, bata de leve a forma algumas vezes contra a bancada para eliminar possíveis bolhas de ar, e, então, vire a forma na tigela, deixando cair o excesso de chocolate.

Limpe as bordas da forma, coloque-a emborcada sobre uma folha de papel-manteiga e deixe firmar na geladeira por 10 minutos. Retire da geladeira e repita o processo mais 2 vezes.

Ao final, desenforme o ovo, preencha-o com uma camada de creme de avelã, cubra com uma camada do recheio de leite em pó e finalize polvilhando mais leite em pó por cima.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@chocolatdujour



## PETIT GÂTEAU DU JOUR

Chocolat Du Jour



# PETIT GÂTEAU DU JOUR

## INGREDIENTES

60g de chocolate 70% cacau

(6 quadradinhos da barra)

60g de chocolate ao leite 45% cacau

(6 quadradinhos da barra)

2 ovos

¼ xícara de chá de manteiga sem sal

¼ xícara de chá de farinha de trigo

Uma pitada de sal





# PETIT GÂTEAU DU JOUR

## MODO DE PREPARO

Numa panela, coloque o leite condensado, o leite em pó, a manteiga e metade do creme de leite levando ao fogo baixo, mexendo sempre, até que cozinhe por uns 15 minutos ou até começar a desgrudar do fundo da panela.

Preaqueça o forno a 180°C. Derreta o chocolate junto com a manteiga em banho maria ou no microondas, colocando de 30 em 30 segundos até derreter. Em uma tigela, bata os ovos com o açúcar e, na sequência, coloque a farinha e o sal, enquanto o chocolate esfria um pouco. Acrescente o chocolate derretido com a manteiga e misture. Depois deixe a massa descansar por 15 minutos na geladeira.

Preencha as forminhas com a massa e reserve um pouco de massa para finalizar.

Acrescente um bombom ou Truffles du Jour no centro de cada forminha e depois complete com o restante da massa para cobrir o bombom. Leve ao forno a 180°C por 8 a 10 minutos e desenforme no prato para servir.

Continua....

Chocolat Du Jour





# PETIT GÂTEAU DU JOUR

## MODO DE PREPARO

Para finalizar, se quiser, polvilhe açúcar de confeitado ou cacau em pó e acrescente uma bola de sorvete de baunilha e/ou creme chantilly.

Obs: se as forminhas forem de silicone, não será necessário untar. Caso prefira usar forminhas convencionais, unte com manteiga e pó de cacau ou farinha antes de colocar a massa.



IGUATEMI **DAILY**