

# IGUATEMI DAILY

## E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 10 ao dia 15 de maio.  
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

14

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



## FRANGO AO CURRY

Do Pão ao Caviar



# FRANGO AO CURRY

## INGREDIENTES

Óleo de coco ou azeite  
3 peitos de frango em cubos  
1 cebola em cubos  
2 dentes de alho amassado  
Gengibre  
1 colher de sobremesa de curry  
1/2 pimentão em tiras  
Sal  
Coentro moído  
200 ml de leite de coco  
200 ml de água com caldo de frango  
(caseiro de preferência)  
1 colher de sopa de pasta de pimenta  
(opcional, acha em mercado coreano)  
1 batata cozida em cubos  
2 tâmaras bem picadas  
Cravo e canela em pau (opcional)  
Coentro fresco  
Castanha de caju





# FRANGO AO CURRY

## MODO DE PREPARO

Coloque o óleo de coco na frigideira e em seguida frite a cebola em fogo baixo, depois junte o alho e o gengibre e frite por mais 2 minutos. Então junte o curry, o coentro em pó e o frango, deixe fritar bem, acerte o sal.

Acrescente o pimentão, frite por 2 minutos e entre com o leite de coco, a água e o caldo. Adicione o cravo, canela e as tâmaras, deixando reduzir para engrossar o molho.

Finalize com a batata cozida e o coentro bem picado.

Sirva com as folhas de coentro e a castanha de caju.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



## CALZONE

Carol Fiorentino

GASTRONOMIA



# CALZONE

## INGREDIENTES

500 g de farinha de trigo

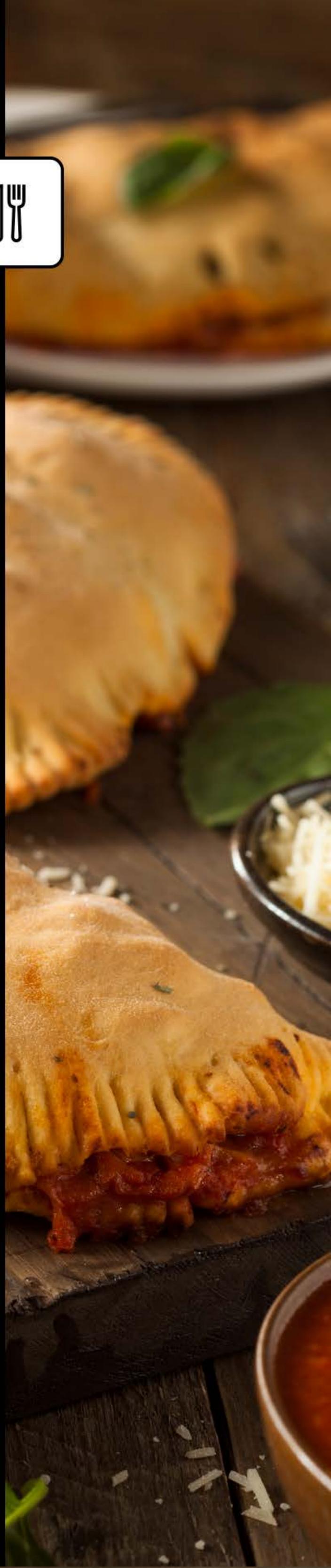
1 colher de chá de fermento biológico

230 ml de água gelada

30 ml de azeite

Sal a gosto

Carol Fiorentino





## CALZONE

### MODO DE PREPARO

Em um recipiente, coloque todos os ingredientes da massa e misture até que ela esteja uniforme.

Depois divida a massa em porções do tamanho que desejar, cubra com um plástico para não ressecar e coloque na geladeira por 48h.

Quando tirar da geladeira, estique as massas com um rolo de cozinha. Você pode fazer tanto no formato de pizza (redondo) quanto quadrado, fica a seu critério.

Depois, só adicionar o recheio de sua preferência. Use a criatividade!  
Em seguida, feche o calzone.

E para ter certeza que está bem fechado e que o recheio não irá vazar, aperte as bordas com um garfo ou enrole as beiradas.

Coloque os calzones para fritar em óleo quente e os retire quando estiverem douradinhos.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @paula.tanamesa



## PARMENTIER DE BATATA-BAROA

Paula Rizkallah, Tá na Mesa

GASTRONOMIA



# PARMENTIER DE BATATA-BAROA

## INGREDIENTES

- 2 coxas com sobrecoxa de pato sem pele (aproximadamente 740 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de milho
- 2 mandioquinhas de aproximadamente 300 g juntas
- 870 ml de água
- 5 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1/3 de xícara de bacon picado
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1 folha de louro
- 2 ovos grandes
- Sal e pimenta do reino branca a gosto



Paula Rizkallah, Tá na Mesa



# PARMENTIER DE BATATA-BAROA

## MODO DE PREPARO

Tempere o pato com sal e pimenta a gosto, disponha em uma assadeira e regue com 1 colher de óleo. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno por 1 hora.

Retire o papel-alumínio e asse por mais 30 minutos. Então desfie a carne e reserve.

Cozinhe a mandiquinha em 750 ml de água fria com sal, até ficar macia, depois descasque e amasse para formar um purê liso. Adicione manteiga, tempere com sal e reserve.

Numa panela, refogue a carne de pato no óleo restante com a cebola, o alho e o bacon até dourar.

Adicione o vinho, o louro e a água restante, tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Depois destampe, descarte o louro e deixe o molho engrossar um pouco.

Adicione um ovo ao purê já frio e misture bem.

Coloque a carne de pato nos ramequins, cubra com o purê, pincele o ovo restante ligeiramente batido e leve ao forno preaquecido a 200°C para assar por 10 minutos.



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chefluneves



## PAVÊ DE BANANA CARMELADA

Lu Neves, Tá na Mesa



# PAVÊ DE BANANA CARMELADA

## INGREDIENTES

### Para o creme:

- 4 colheres de sopa de amido de milho
- 500 ml de leite integral
- 1 lata de leite condensado
- 3 gemas
- 1 colher de chá de essência de baunilha

### Para o doce de banana:

- 500 g de açúcar
- 1 kg de banana-prata madura, picada (aproximadamente 10 unidades)
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal
- 1/2 xícara de água

### Para o marshmallow:

- 200 g de açúcar
- 250 g de glucose de milho
- 250 ml de água
- 4 claras

### Para a calda:

- 200 ml de leite integral
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de chá de essência de baunilha

### Para a montagem e finalização:

- 150 g de biscoito inglês

Lu Neves, Tá na Mesa





# PAVÊ DE BANANA CARMELADA

## MODO DE PREPARO

### Creme:

Numa panela, dissolva o amido num pouco de leite, depois junte o leite condensado e a gema, misture e leve ao fogo médio, mexendo constantemente, até engrossar.

Então, cozinhe por mais 1 minuto, retire do fogo e incorpore a baunilha.

Transfira o creme para uma tigela, cubra com filme plástico, deixando o filme bem rente ao creme para evitar que uma película se forme na superfície, e deixe esfriar por uns 40 minutos.

### Doce de banana:

Numa panela, derreta o açúcar até formar um caramelo.

Depois junte a banana, a canela, a manteiga e a água e deixe cozinhar, em fogo baixo por uns 20 minutos, até que a banana esteja macia. Se necessário, pingue mais um pouquinho de água para que a banana não queime.

Transfira para uma tigela e deixe esfriar antes de usar.

### Marshmallow:

Numa panela, junte o açúcar, a glucose e a água e leve ao fogo. Coloque as claras na batedeira e, quando a calda estiver quase no ponto de fio fino, comece a bater.

Continua....

Lu Neves, Tá na Mesa





# PAVÊ DE BANANA CARMELADA

## MODO DE PREPARO

Quando as claras estiverem em ponto de neve, sem desligar a batedeira, despeje a calda de uma vez na tigela e continue batendo sem parar até a tigela amornar.

Desligue a batedeira e reserve o marshmallow.

### Calda:

Misture todos os ingredientes numa tigelinha e reserve.

### Montagem e finalização:

Faça uma camada de creme no fundo do refratário, depois faça uma camada de biscoitos umedecidos na calda, cubra com doce de banana e finalize com o marshmallow.

Leve à geladeira por 2 horas e, antes de servir, queime o marshmallow com o maçarico.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



## **BOLO DE CENOURA COM BRIGADEIRO**

Do Pão do Caviar



# BOLO DE CENOURA COM BRIGADEIRO

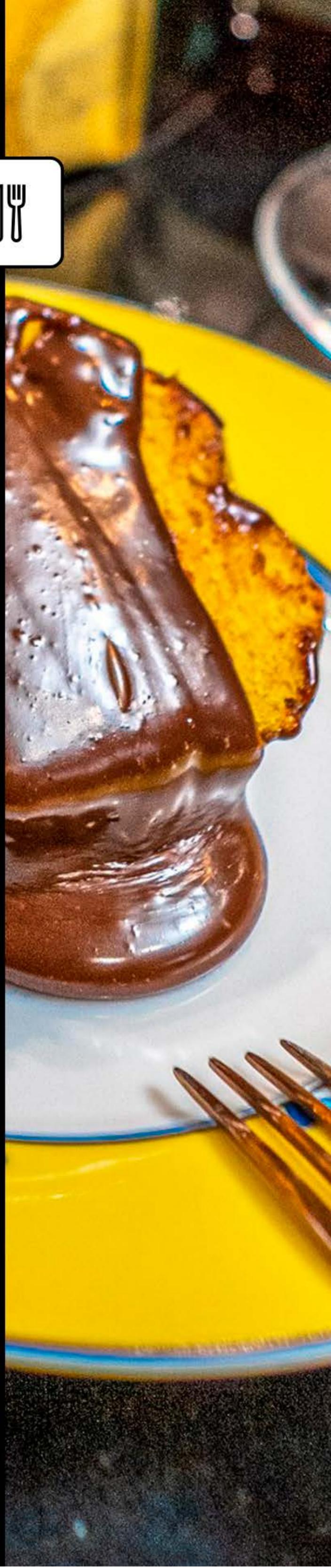
## INGREDIENTES

### Para a massa:

- 3 cenouras médias
- 200 ml de óleo de girassol
- 3 ovos
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento

### Para o brigadeiro:

- 2 latas de leite condensado
- 4 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 caixinha de creme de leite





# BOLO DE CENOURA COM BRIGADEIRO

## MODO DE PREPARO

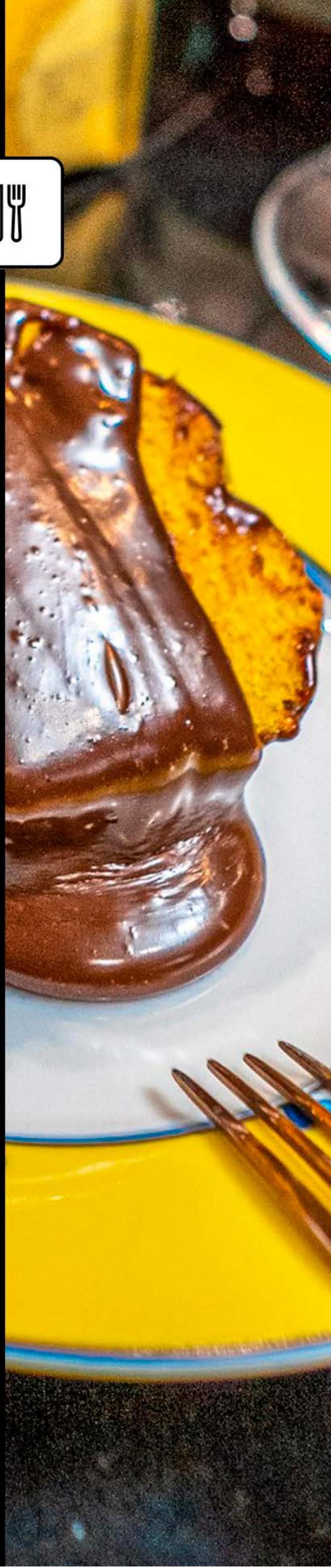
Unte e enfarinhe uma forma de bolo.

Bata as cenouras, o óleo, os ovos e o açúcar no liquidificador por aproximadamente 5 minutos.

Coloque em uma tigela e acrescente a farinha e o fermento peneirados. Misture.

Leve para assar a 180°C por aproximadamente 50 minutos ou até que o seu palito saia limpo de dentro do bolo.

Para o brigadeiro basta misturar o leite condensado, o cacau em pó e a manteiga em uma panela até o ponto de brigadeiro. Depois é só juntar uma caixinha de creme de leite à mistura e jogar no bolo.



IGUATEMI **DAILY**