

IGUATEMI DAILY

E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 17 ao dia 23 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

18

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



CAMARÕES GRELHADOS COM ARROZ JAPONÊS

Do Pão do Caviar

GASTRONOMIA



CAMARÕES GRELHADOS COM ARROZ JAPONÊS

INGREDIENTES

Para o molho:

200 ml de melado

300 a 400 ml de leite de coco

1 colher de chá de curry

Suco de 2 limões sicilianos

1 a 2 colheres de sopa de molho de pimenta

2 colheres de café de erva doce

Coentro em grãos

2 dentes de alho

Para o camarão:

800 g de camarão

2 colheres de sopa de óleo de coco

Azeite

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Para o arroz japonês:

1 e ½ xícara de arroz

290 ml de água





CAMARÕES GRELHADOS COM ARROZ JAPONÊS

MODO DE PREPARO

Lave bem o arroz, umas 4 vezes. Coloque de molho na água, mexa com as mãos e depois escorra, mais 3 vezes. Depois deixe o arroz secar por 10 minutos.

Coloque o arroz na panela com a água e deixe de molho por 10 minutos. Em seguida, ligue o fogo alto e cozinhe com a panela tampada por 10 minutos, abaixe o fogo e cozinhe mais 10 minutos, se você notar que a água secou completamente, pingue um pouco mais de água. Desligue o fogo e deixe tampado por mais 10 minutos.

Leve ao fogo uma caçarola com melado, leite de coco e os demais ingredientes do molho. Deixe reduzir por aproximadamente 20/30 minutos em fogo médio.

Com os camarões limpos, tempere-os com sal, pimenta e um pouco de azeite. Espete os camarões com galhos de alecrim e depois grelhe-os no azeite/óleo de coco.

Retire os camarões e, na mesma panela, coloque o arroz para fritar e uma concha do molho, deixe fritar bem!

Sirva em seguida.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



FRANGO COM LINGUIÇA E LEGUMES

Do Pão ao Caviar

GASTRONOMIA



FRANGO COM LINGUIÇA E LEGUMES

INGREDIENTES

- 2 sobrecoxas de frango
- 1 linguiça cortada em rodela (opcional)
- 1 cebola roxa cortada em meia lua
- 1 dente de alho picado
- 1/2 pimentão vermelho cortado em cubos
- 1/2 cenoura cortada em cubos
- Cebolinha francesa cortada
- 200 ml de caldo de frango ou legumes





FRANGO COM LINGUIÇA E LEGUMES

MODO DE PREPARO

Tempere o frango com sal e pimenta do reino, depois aqueça a frigideira com azeite e doure o frango dos dois lados, primeiro com a pele para baixo. Retire o frango e leve para o forno a 180° por 20 minutos.

Enquanto isso, na mesma frigideira doure a linguiça, depois junte a cebola e o alho, e deixe refogar. Em seguida acrescente o pimentão e a cenoura, depois junte 200 ml de caldo de frango ou legumes.

Volte o frango para a frigideira, deixe ele apurar por mais 5 minutos tempere com tomilho e por último a cebolinha.

Sirva com batatas assadas.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chef_valaraujo



LASANHA VERDE À BOLONHESA

Val Araújo, Tá na Mesa



LASANHA VERDE À BOLONHESA

INGREDIENTES

Para a massa:

- 4 xícaras de farinha de trigo
- 3 ovos grandes
- 2 e 1/3 xícaras de espinafre congelado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 2 colheres de sopa de leite semidesnatado
- 4 litros de água
- Sal a gosto

Para a bolonhesa:

- 3/4 de xícara de cogumelo Porcini seco
- 250 ml de água
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva
- 350 g de músculo ou fraldinha moído
- 350 g de lombo de porco moído
- 1 cenoura pequena picada
- 1 cebola pequena picada
- 4 talos de salsão picados
- 3/4 de xícara de vinho tinto seco
- 1 xícara de caldo de legumes
- 1 bouquet garni
- 2 cravos-da-índia
- 400 g de tomate pelado em conserva

Para o molho Bechamel:

- 5 colheres de sopa de manteiga sem sal
- 9 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 litro de leite integral
- 1/4 de colher de chá de noz-moscada ralada
- Sal a gosto

Para a montagem:

- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal, em cubinhos
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal, para untar





LASANHA VERDE À BOLONHESA

MODO DE PREPARO

Massa:

Coloque a farinha e 1/4 de colher de chá de sal numa bancada de trabalho, faça uma cova no centro, deposite ali os ovos e misture com um garfo. Adicione o espinafre, o azeite e o leite e sove até obter uma massa lisa e homogênea.

Embrulhe em filme plástico e deixe descansar por 30 minutos na geladeira. Usando um rolo ou cilindro, abra a massa até obter folhas finas e corte em retângulos de 12 x 15 cm, ou do tamanho de sua forma. Numa panela grande, cozinhe as folhas de massa em água fervente com sal até ficarem al dente. Retire, deixe escorrer e disponha as folhas em pratos sem sobrepô-las.

Molho à bolonhesa:

Numa tigela, deixe o cogumelo de molho na água por 30 minutos. Depois escorra, coe a água e reserve separadamente. Numa panela, aqueça o azeite e refogue as carnes e os legumes em fogo alto por 20 a 30 minutos, até secar todo o líquido.

Regue com o vinho e espere evaporar. Tempere com sal e pimenta, junte os cogumelos e a água do molho, o caldo de legumes, o bouquet garni e os cravos e deixe cozinhar por 1 hora.

Acrescente o tomate pelado e deixe ferver por mais 15 minutos. Retire do fogo e reserve.

Continua...

Val Araújo, Tá na Mesa





LASANHA VERDE À BOLONHESA

MODO DE PREPARO

Molho Bechamel:

Numa panela, derreta a manteiga, junte a farinha, mexendo sempre, deixando dourar levemente.

Sem parar de mexer, adicione o leite aos poucos e deixe cozinhar por 10 minutos.

Tempere com sal, pimenta e noz-moscada, retire do fogo e deixe esfriar. Se ficar muito espesso, junte um pouco mais de leite e volte ao fogo até ferver novamente.

Montagem:

Unte o refratário com manteiga, espalhe um pouco do béchamel no fundo e siga montando camadas alternadas de massa, molho à bolonhesa e molho béchamel, finalizando com o béchamel.

Espalhe os cubinhos de manteiga, polvilhe o parmesão por cima e leve ao forno preaquecido a 180°C, coberta com papel-alumínio para assar por 15 minutos.

Remova o papel e deixe gratinar por 15 minutos. Retire do forno e deixe descansar por 5 minutos antes de cortar e servir.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chef_valaraujo



BAURU DE FORNO

Val Araújo, Tá na Mesa



BAURU DE FORNO

INGREDIENTES

- 400 g de tomate pelado em conserva
- 2 xícaras de leite semidesnatado
- 400 g de requeijão
- 1/2 colher de sopa de orégano seco
- 675 g de pão de forma sem casca
- 300 g de presunto cozido fatiado
- 400 g de mussarela fatiada
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de manteiga sem sal, para untar
- Sal e pimenta do- eino branca moída a gosto





BAURU DE FORNO

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 180°C e unte a assadeira com manteiga.
Bata o tomate no liquidificador e reserve.

Numa tigela, junte o leite, a metade do requeijão e do orégano, sal e pimenta a gosto e misture bem com um fouet.

Umedeça 1/3 das fatias de pão na mistura de leite e forre o fundo da assadeira. Espalhe por cima metade do requeijão restante, metade do tomate batido e as fatias de presunto.

Umedeça mais 1/3 das fatias de pão, faça mais uma camada e cubra com o restante do tomate e metade da mussarela.

Finalize com uma última camada de pão umedecido, cubra com o restante do requeijão e da mussarela, salpique o parmesão ralado e o restante do orégano e leve ao forno por 20 a 30 minutos, ou até dourar.



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@tanamesa.tm @chefluneves



PAVÊ DE CHOCOLATE BRANCO COM MORANGO

Lu Neves, Tá na Mesa



PAVÊ DE CHOCOLATE BRANCO COM MORANGO

INGREDIENTES

5 colheres de sopa de amido de milho

800 ml de leite integral

200 g de leite condensado

3 gemas

400 g de chocolate branco picado

200 g de creme de leite

Para o chantilly:

500 ml de creme de leite fresco bem gelado

3 colheres de sopa de açúcar

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

1,2 kg de morango fresco





PAVÊ DE CHOCOLATE BRANCO COM MORANGO

MODO DE PREPARO

Creme:

Numa panela, dissolva o amido num pouco de leite, depois junte o leite restante, 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 o chocolate, mexendo até derreter. Adicione o creme de leite e misture até homogeneizar.

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.

Chantilly:

Bata o creme de leite com o açúcar na batedeira até formar picos e reserve na geladeira até o momento de usar.

Calda:

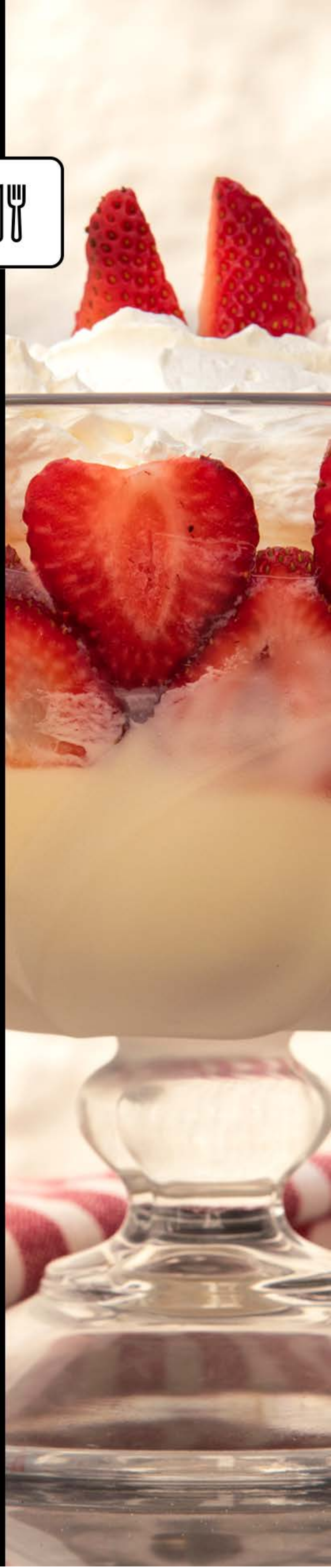
Misture todos os ingredientes numa tigelinha e reserve.

Montagem e finalização:

Higienize os morangos, reserve os mais bonitos para a decoração e pique o restante.

Em taças individuais ou em um recipiente grande, monte camadas alternadas de creme, biscoitos umedecidos na calda e morango picado, começando com o creme.

Lu Neves, Tá na Mesa



IGUATEMI **DAILY**