

IGUATEMI DAILY

E-book de Receitas



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 14 ao dia
20 de junho.

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

11

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



FILE DE TILÁPIA COM CROSTA DE AMENDOIM, COM CUSCUZ E CEBOLA

Do Pão ao Caviar

GASTRONOMIA



FILÉ DE TILÁPIA COM CROSTA DE AMENDOIM

INGREDIENTES

2 filés de tilápia

150 g de amendoim moído

1 ovo

1 cebola em meia lua

1 colher de sopa de açúcar mascavo

Azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

1 xícara de farinha de milho

Água o suficiente para cobrir e hidratar
a farinha

3 queijos coalhos em cubos





FILE DE TILÁPIA COM CROSTA DE AMENDOIM

MODO DE PREPARO

Desligue o fogo e, com cuidado para não se queimar ou virar o cesto, puxe a haste central para desenformar cuscuz, e transfira para uma tigela.

Cebola Caramelizada:

Em uma frigideira, coloque azeite, 1 cebola cortada em meia lua e 1 colher de sopa de açúcar mascavo e misture até caramelizar.

MONTAGEM

Tire o Filé de Tilápia do forno e sirva em um prato, com um pedaço do cuscuz e a cebola caramelizada.

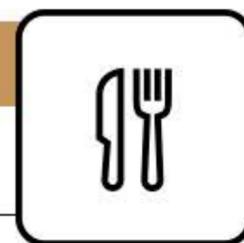


IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@carlofiorentino



BURACO QUENTE

Carol Fiorentino



BURACO QUENTE

INGREDIENTES

6 pães francês

300 g de carne moída

2 cebolas

2 tomates

10 azeitonas

4 ovos

Salsinha

Azeite

Sal





BURACO QUENTE

MODO DE PREPARO

Em uma frigideira, coloque o azeite e refogue bem a cebola, em seguida coloque o tomate e deixe refogar mais.

Acrescente a carne e deixe fritar bem.

Depois acrescente os temperos todos e o sal. Para quem gosta, pimenta também combina muito com o prato.

Sirva quente!



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@sophiaalckmin



BOLO DE FUBÁ COM COBERTURA DE GOIABADA

Sophia Alckmin



BOLO DE FUBÁ COM COBERTURA DE GOIABADA

INGREDIENTES

3 ovos

1/2 xícara de chá de óleo

2 xícaras de chá de açúcar

1 e 1/2 xícara de chá de fubá

200 ml de leite

1/2 xícara de chá de farinha de trigo

Coco e queijo parmesão ralado a
gosto

1 colher de sopa rasa de fermento em
pó

500 g de goiabada mole

1/2 xícara de chá de água





BOLO DE FUBÁ COM COBERTURA DE GOIABADA

MODO DE PREPARO

Bata todos no liquidificador: os ovos, o óleo, o açúcar, o fubá, o leite, a farinha de trigo, o coco e o queijo parmesão ralado. Depois de homogêneo, acrescente o fermento em pó e misture novamente.

Pré aqueça o forno, unte e enfarinhe a forma, despeje o conteúdo e leve para assar por 30 a 40 minutos, ou até dourar.

Depois de dourado, espere amornar enquanto prepara a cobertura levando a goiabada e a água ao fogo até atingir o ponto de calda.

Desenforme o bolo já morno, despeje a cobertura e sirva!



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@mbarci



COCADA DE COLHER CREMOSA

Marcela Barci



COCADA DE COLHER CREMOSA

INGREDIENTES

- 1 leite condensado (lata ou caixinha)
- 1 medida (da lata ou caixinha) de leite integral
- 2 pedaços de canela em pau
- 3 cravos-da-índia
- 2 xícaras de chá de coco fresco ralado

RENDIMENTO

6 porções





COCADA DE COLHER CREMOSA

MODO DE PREPARO

Em uma panela, misture o condensado, o leite, a canela, os cravos e o coco.

Leve ao fogo baixo, mexendo sempre por cerca de 15 minutos, até ficar consistente.

Deixe esfriar.

Disponha em pequenos potinhos individuais e leve à geladeira.

DICA

Para decorar, coloque um cravo em cima de cada potinho.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



ARROZ DOCE COM PAÇOCA

Do Pão ao Caviar



ARROZ DOCE COM PAÇOCA

INGREDIENTES

500 ml de leite

1/2 xícara de arroz

2 colheres de sopa de açúcar

Noz moscada

Canela em pó

3 paçocas

1 pitada de sal

Baunilha





ARROZ DOCE COM PAÇOCA

MODO DE PREPARO

Numa panela grande, misture o arroz, o leite, a baunilha, a canela em pó, a noz moscada, o açúcar, uma pitada de sal e leve ao fogo até ferver.

Deixe em fogo baixo o arroz cozinhar até o ponto que você gosta, se precisar, coloque mais leite, até que fique macio e quase seco.

Esmague as paçocas e junte no arroz já pronto.

Finalize com canela e sirva!



IGUATEMI **DAILY**