

IGUATEMI DAILY

*E-book
de Receitas
do dia-a-dia*



IGUATEMI DAILY

Confira o catálogo de receitas do dia 28 de julho ao dia
04 de julho.

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

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



POLPETONE

Do Pão do Caviar



POLPETONE

INGREDIENTES

500 g de carne moída

150 g de miolo de pão amolecido no leite
(escorra bem o leite, apertando o pão para
tirar o excesso antes de colocar na mistura)

Salsinha

1/2 cebola

3 dentes de alho

40 g de pecorino ou parmesão

1 ovo

Mussarela

RENDIMENTO

3 polpetones grandes ou 4 médios.





POLPETONE

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes do polpetone, exceto o queijo.

Abra metade do polpetone, recheie com a mussarela ralada, complete com a outra metade e frite no óleo a 180° C.

Depois leve os polpetones ao forno a 180° C por mais 10 minutos.

Sirva com molho de tomate e massa cabelinho de anjo.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



TORTA ESPIRAL DE LEGUMES

Giovanna Cury



TORTA ESPIRAL DE LEGUMES

INGREDIENTES

Para a massa:

400 g de grão de bico cozido, equivalente à 2 latas

1/4 de xícara de azeite de oliva

1 colher de chá de sal

2 ramos de tomilho, folhas selecionadas

1 colher de chá de orégano

de 1/2 a 3/4 de xícara de farinha sem glúten (uso uma mistura de farinha de arroz, fécula de batata e fécula de mandioca)

Para o recheio:

1/2 xícara de castanha de caju crua, demolhada por 8h

2/3 de xícara de água quente

150 g de tofu defumado, cortado em cubos

1 colher de chá de mostarda

1 colher de sopa de missô claro

1 colher de sopa de vinagre de vinho branco

2 colheres de sopa de queijo ralado ou levedura nutricional

1/2 colher de chá de noz moscada em pó ou

1/4 de noz moscada ralada

Sal e pimenta do reino a gosto

Para a finalização:

1 abobrinha italiana (tamanho médio)

4 cenouras coloridas (tamanho médio)

1 fio de azeite de oliva

Sal e especiarias a gosto

1 colher de sopa de salsinha picada, para finalizar





TORTA ESPIRAL DE LEGUMES

MODO DE PREPARO

Pré-aqueça o forno a 190 graus. Em um processador de alimentos, bata o grão de bico cozido, o azeite, sal, tomilho e orégano até obter uma pasta.

Você pode optar por manter alguns pedaços inteiros de grão de bico na consistência ou bater tudo até ficar lisa. Transfira a massa para uma tigela e adicione a farinha sem glúten aos poucos com uma colher ou com as mãos, a fim de secar a massa até conseguir formar uma bola. Talvez você não precise utilizar toda a farinha para chegar no ponto.

Prepare uma forma de fundo removível com algumas pinceladas de azeite e transfira a massa para a forma. Aperte com as mãos até distribuir pela forma toda, com paciência para acertar as bordas e nivelar toda a base. Faça furinhos com um garfo na base da forma e leve para pré-assar por 30 minutos no forno.

Enquanto isso, faça o recheio: descarte a água do molho das castanhas e leve-as para o liquidificador com a água quente. Adicione os cubos de tofu defumado e continue batendo até o creme ganhar uma consistência lisa e aveludada. Adicione os demais ingredientes e bata até distribuir bem o sabor. Prove e, caso necessário, acerte o tempero com mais sal. Reserve o creme. Continua...

Giovanna Cury





TORTA ESPIRAL DE LEGUMES

MODO DE PREPARO

Prepare os seus legumes cortando-os em fitas bem finas e compridas para compor o formato de espiral na torta. Use um descascador de legumes para tirar as fatias finas ou uma mandolina para obter um bom resultado. Reserve-os em tigelas separadas para cada tipo e adicione sal, azeite e especiarias em pó para temperar.

Observe a abobrinha após a adição do sal e descarte a água que irá se formar no fundo da tigela.

Retire a massa do forno e recheie a base com o creme de tofu defumado. Comece posicionando as fitas de legumes de fora para dentro, alternando entre as cenouras e abobrinhas para preencher a torta até o centro, desenhando um formato de espiral. Quando estiver finalizado, leve para o forno e asse por mais 20 minutos, ou até os legumes ficarem no ponto de sua preferência.

Finalize com a salsinha picada e sirva, cortando com cuidado para não desfazer o desenho da torta!



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@pauladrumondsetubal



WAFFLE DE PÃO DE QUEIJO

Paula Drumond

GASTRONOMIA



WAFFLE DE PÃO DE QUEIJO

INGREDIENTES

1 xícara de leite (temperatura ambiente)

½ xícara de óleo

1 ovo

100 g queijo meia cura

½ colher de chá de fermento em pó

1 colher de chá de sal

1 e ½ xícara de polvilho azedo



Paula Drumond



WAFFLE DE PÃO DE QUEIJO

MODO DE PREPARO

No liquidificador, coloque primeiro os ingredientes líquidos (leite, óleo e ovo) e bata.

Acrescente o sal, o queijo ralado e bata novamente.

Adicione o polvilho já misturado com o fermento e bata no liquidificador até ficar homogêneo.

Aqueça bem a máquina de waffle, despeje a massa na máquina já aquecida e esperar ficar bem dourado.

Uma ótima sugestão é servir com melado de cana!



IGUATEMI **DAILY**

DOCES

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@rafaelicks



PAÇOCA FIT

Rafa Licks

GASTRONOMIA



PAÇOCA FIT

INGREDIENTES

250 g de amendoim

120 g de farelo de aveia

4 colheres de sopa de açúcar Mascavo

Pitada de Sal



Rafa Licks



PAÇOCA FIT

MODO DE PREPARO

Coloque todos ingredientes no liquidificador ou mixer até que se misturem.

Escolha uma forma de sua preferência, coloque a mistura na forma e pressione para que ela se agrupe.

Depois retire em cima de uma bandeja e sirva!



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoocaviar



CURAU DE MILHO

Do Pão ao Caviar

GASTRONOMIA



CURAU DE MILHO

INGREDIENTES

4 espigas de milho cru (cerca de 3 xícaras de grãos debulhados)

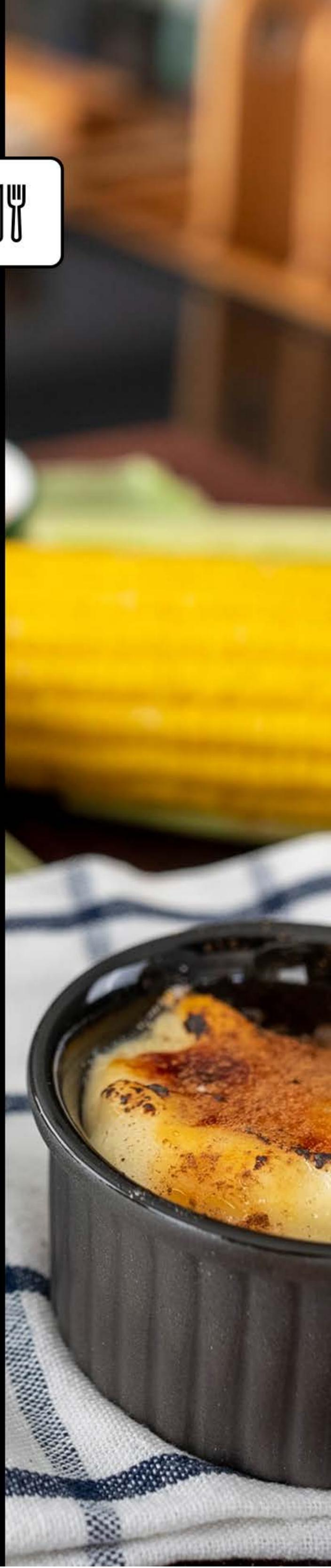
2 xícaras de leite

$\frac{3}{4}$ de xícara de açúcar

Açúcar para polvilhar (opcional)

Canela em pó a gosto para polvilhar

Do Pão ao Caviar





CURAU DE MILHO

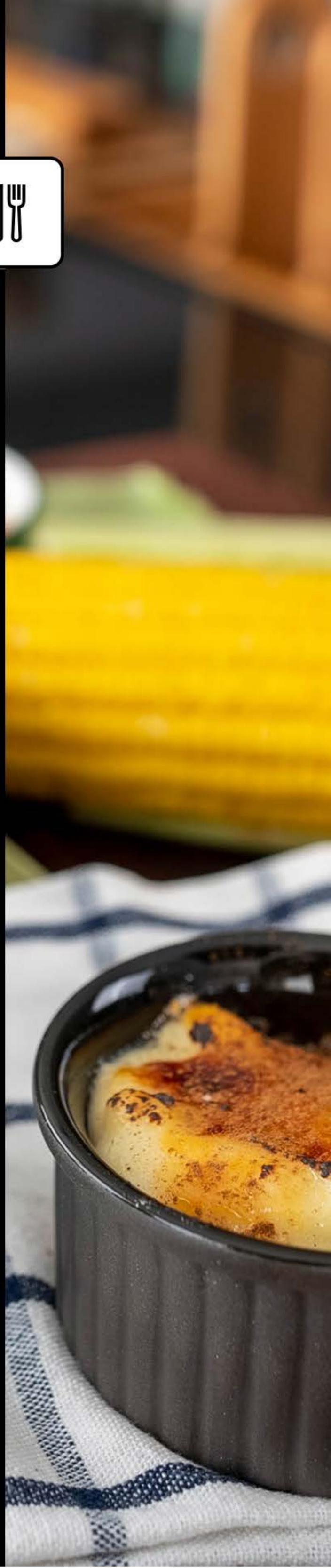
MODO DE PREPARO

Tire o milho da espiga, coloque no liquidificador, acrescente o leite e bata tudo.

Em uma panela, peneire a mistura, entre com o açúcar e mexa em fogo baixo por 10 minutos.

Coloque o curau nos ramequins, polvilhe com açúcar e passe o maçarico.

Acrescente a canela e sirva!



IGUATEMI **DAILY**