

IGUATEMI DAILY

E-book de

receitas

especiais

Chefs de

Cozintsa

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

IGUATEMI **DAILY**

SALGADOS

IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@manimanioca



MOQUECA VEGANA

Por Bianca Monteiro, Chef do Manioca





MOQUECA VEGANA

INGREDIENTES

Para o caldo da moqueca:

- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 200 g de cebola cortada em rodela grossas
- 3 dentes de alho descascados e fatiados
- 50 g de pimentão vermelho cortado em rodela grossas
- 100 g de pimentão amarelo cortado em rodela grossas
- 50 g de pimentão verde cortado em rodela grossas
- 200 g de tomate cortado em rodela grossas
- 1 pimenta dedo-de-moça sem semente
- 2 pimentas-de-cheiro
- 200 ml leite de coco
- 2 colheres (de sopa) de azeite de dendê
- Sal a gosto
- Coentro a gosto
- 200 ml de caldo de legumes ou água mineral





MOQUECA VEGANA

INGREDIENTES

Para a moqueca:

200 g de tomate-cereja

Azeite de oliva

2 dentes de alho descascados e
fatiados

1 batata-doce (de cerca de 200 g)
cortada em cubos grandes

2 cajuas cortados em cubos grandes

400 g de palmito pupunha fresco
cortado em meia lua

120 g de quiabo cortado ao meio, no
sentido do comprimento

Lascas de coco fresco

Coentro a gosto

RENDIMENTO

4 porções

TEMPO DE PREPARO

1h30 para o caldo

20 minutos para a montagem





MOQUECA VEGANA

MODO DE PREPARO

Da base:

Em uma panela grande, coloque o azeite e refogue a cebola, o alho, os pimentões e as pimentas. Quando estiverem bem dourados, acrescente o restante dos ingredientes, exceto o leite de coco, e deixe cozinhar por 30 minutos.

Acrescente o leite de coco e deixe ferver. Coe e reserve.

Da moqueca:

Coloque o tomate em uma panela pequena, cubra com azeite, junte os dentes de alho e uma pitada de sal. Cozinhe em fogo baixo, sem ferver, até os tomates ficarem macios mas sem romper a pele.

Em uma frigideira antiaderente, coloque um pouco de azeite e marque todas as faces dos palmitos e dos quiabos. Tempere com sal e reserve.

Cozinhe a batata-doce no caldo da moqueca. Quando estiver macia, junte a pupunha e o quiabo previamente marcados, o caju e o tomate refogado – apenas para aquecer.

Finalize com lascas de coco fresco e coentro. Sirva com arroz branco ou de jasmim e farinha de mandioca torrada.

Bianca Monteiro, Chef do Manioca

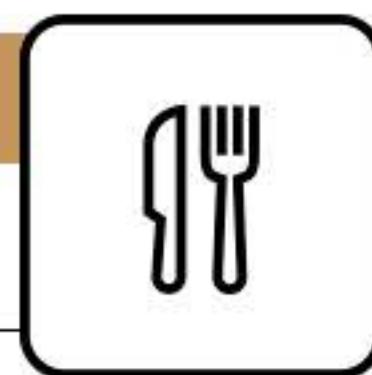


IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@rascalrestaurante



POLVO À SICILIANA

Por Chef Nadia Pizzo, do Ráscal



POLVO À SICILIANA

INGREDIENTES

Para o polvo:

7 kg de polvo cru e limpo

3 litros de água

1 colher (de sopa) de sal

3 folhas de louro rasgadas

250 g de cebola descascada e cortada em 4

200 g de salsão em pedaços

100 g de cenoura em rodelas

Para a salada

250 g de pimentão amarelo, sem
pele nem sementes, em tirinhas

250 g de pimentão verde, sem
pele nem sementes, em tirinhas

250 g de pimentão vermelho, sem
pele nem sementes, em tirinhas

2 colheres (de sopa) de pimenta dedo-de-moça
em tirinhas

1/4 de xícara de raspas de limão-siciliano

200 g de cebola roxa, descascada
e cortada em juliana

1/2 xícara de salsinha picada

1 xícara de azeite

2 colheres (de café) de sal

Para decorar

1/2 xícara de salsinha, folhas inteiras

1 pitada de páprica doce

RENDIMENTO

Para seis pessoas

Chef Nadia Pizzo, do Rásçal





POLVO À SICILIANA

MODO DE PREPARO

Em uma panela grande, coloque o polvo limpo, a água, o sal, as folhas de louro, as cebolas, o salsão e a cenoura.

Tampe e deixe cozinhar em fogo médio por cerca de 40 minutos. Ao longo deste tempo, vá verificando a textura com um garfo.

Retire, escorra e reserve-o. Quando estiver mais frio, corte os tentáculos em rodela.

Em uma vasilha coloque as rodela de polvo, os pimentões, as raspas de limão, a cebola, a salsinha, o azeite e o sal. Misture bem e decore com a salsinha e a páprica doce.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@piu_e_piccolo_restaurante



SPAGHETTI ALLA CHITARRA

Por Chef Marcelo Laskani, Più Restaurante



SPAGHETTI ALLA CHITARRA

INGREDIENTES

135 g de spaghetti alla chitarra
20 g de shiitake
60 g de camarões G
25 g de aspargos cortados em pedaços pequenos
5 g de alho picadinho
2 colheres (de sopa) de vinho branco
20 g de azeite
30 g de tomate confitado
80 g de caldo de camarão
30 g de manteiga
75 g de molho de tomate
1 colher (de sopa) de folhas de manjericão
1 colher (de sopa) de suco de limão-siciliano
Sal e pimenta-do-reino a gosto

RENDIMENTO

1 porção





SPAGHETTI ALLA CHITARRA

MODO DE PREPARO

Aqueça a frigideira com o azeite e adicione o cogumelo. Deixe dourar levemente e acrescente os camarões. A seguir, junte o alho, manjericão, um pouco de sal e misture tudo antes de acrescentar o vinho branco. Adicione o caldo de camarão, molho de tomate, suco de limão, manteiga e deixe ferver.

Enquanto isso, cozinhe a massa em água fervente com sal até que ela fique al dente. Junte os aspargos, o tomate e massas. Acerte o sal, a pimenta e sirva.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoaocaviar



GRAVATINHA COM PESTO DE ESPINAFRE, BURRATA E LIMÃO SICILIANO

Por Do Pão ao Caviar



GRAVATINHA COM PESTO DE ESPINAFRE, BURRATA E LIMÃO SICILIANO

INGREDIENTES

Para o pesto:

70 a 100 g de parmesão em cubos

200 ml de azeite de oliva

2 dentes de alho

8 castanhas do Pará

1 maço de espinafre

1 xícara de manjericão

Para a massa:

200 g de gravatinha

1 burrata

Raspas de 1 limão siciliano

RENDIMENTO

2 porções





GRAVATINHA COM PESTO DE ESPINAFRE, BURRATA E LIMÃO SICILIANO

MODO DE PREPARO

Coloque o espinafre e o manjericão em uma panela com água fervente por 40 segundos e em seguida coloque na água com gelo.

No liquidificador, coloque o parmesão com o azeite, a castanha do pará, o alho, 4 a 6 pedras de gelo e bata até formar uma pasta. Em seguida junte o manjericão e o espinafre já escorridos e bata novamente até formar o molho, se necessário coloque mais azeite.

Cozinhe a massa, tire e coloque-a em uma frigideira com um pouco do pesto, mexa até ficar cremoso.

Sirva a massa com a burrata e raspas de limão siciliano.



IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@dopaoacaviar



TARTAR DE PEIXE COM MAÇÃ

Por Do Pão ao Caviar



TARTAR DE PEIXE COM MAÇÃ

INGREDIENTES

Para o tartar de peixe:

200 g de robalo

Azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Raspa de 1 limão siciliano

Para o tartar de maçã:

1/2 cebolas roxas em cubos

2 maçãs verdes em cubos pequenos

2 colheres de vinagre de Jerez

Azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Tomilho a gosto

RENDIMENTO

2 porções





TARTAR DE PEIXE COM MAÇÃ

MODO DE PREPARO

Comece picando a maçã e a cebola roxa em cubos pequenos.

Coloque a maçã e a cebola em um bowl e tempere com o vinagre, azeite, tomilho sal e pimenta do reino.

Agora pique o peixe em cubos pequenos e transfira-o para um bowl em cima de outro bowl com gelo.

Tempere o peixe azeite, sal, pimenta do reino e raspa de limão siciliano.

MONTAGEM

Coloque um aro sob um prato e primeiro coloque o tartar de maçã até metade do aro, complete a outra metade com o tartar de peixe e sirva em seguida.



IGUATEMI **DAILY**