

# IGUATEMI DAILY

*E-book de  
receitas de  
Ano Novo*



IGUATEMI DAILY

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

16

---

# IGUATEMI **DAILY**

---

**SALGADOS**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA



**MACARRÃO COM FRUTOS DO MAR**



# MACARRÃO COM FRUTOS DO MAR

## INGREDIENTES

- 1 pacote de macarrão pene
- 1 cebola picadinha
- 1 maço de salsinha picada
- 100 g de camarão limpo
- 100 g de lula picada
- 100 g de polvo picado
- 100 g de lambe-lambe
- 500 ml de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de shoyu
- Sal a gosto
- 3 xícaras de chá de suco de limão
- 2 colheres de sopa de azeite





# MACARRÃO COM FRUTOS DO MAR

## MODO DE PREPARO

1. Prepare o macarrão "al dente" e reserve.
2. Deixe temperado os frutos do mar com sal e limão de um dia para outro.
3. Escorra o tempero e leve uma panela ao fogo com o azeite e refogue bem os frutos do mar, até ficarem levemente rosados. A seguir, derrame o molho de tomate e o shoyu, deixando ferver por 5 minutos.
4. Desligue o fogo e acrescente a salsinha.
5. Num refratário, coloque o macarrão e jogue o molho.
6. Sirva a seguir.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA



**LOMBO RECHEADO COM MOLHO  
DE ESPUMANTE**



# LOMBO RECHEADO COM MOLHO DE ESPUMANTE

## INGREDIENTES

Para o lombo:

1 peça de lombo de porco  
(aproximadamente 1.5kg)

Suco de 2 limões

2 cebolas raladas

4 dentes de alho amassados

Sal e pimenta do reino preta moída  
a gosto

10 fatias de bacon picado

1 colher de chá de alho picado

1 maçã verde sem casca e sem  
sementes picada

100 g de gorgonzola esfarelado

20 g de uvas passas pretas

20 g de damasco picado

Sal a gosto

Para o molho:

Caldo do lombo assado (que se forma  
na assadeira)

¼ de xícara de chá de açúcar  
mascavo

1 colher de sopa de amido de milho

½ xícara de chá de espumante

¼ xícara de chá de uvas passas pretas

2 cravos da índia

1 pitada de canela em pó

Sal e pimenta do reino preta moída  
a gosto





# LOMBO RECHEADO COM MOLHO DE ESPUMANTE

## MODO DE PREPARO

Com uma faca afiada, limpe a peça de lombo de porco e tempere-o com suco de 2 limões, 2 cebolas raladas, 4 dentes de alho amassados, sal e pimenta do reino preta moída a gosto. Reserve.

Numa frigideira coloque 10 fatias de bacon picado e leve ao fogo médio para fritar por 1 minuto. Adicione 1 colher de chá de alho picado, uma maçã verde picada sem casca e sem sementes e refogue bem. Desligue o fogo e deixe esfriar. Acrescente 100 g de gorgonzola esfarelado, 20 g de uvas passas pretas, 20 g de damasco picado e sal a gosto misturando bem. Reserve.

Com uma faca comprida, reta e afiada faça um furo no centro da peça de lombo no sentido do comprimento inteiro, sem furar do outro lado da peça. Retire a faca e volte a furar, no mesmo lugar, mas formando uma cruz.





# LOMBO RECHEADO COM MOLHO DE ESPUMANTE

## MODO DE PREPARO

Pegue um pedaço de cano de PVC (com 2 cm de diâmetro e mais comprido do que a peça de lombo) coloque no furo da peça e vá empurrando e rodando o cano para dentro do lombo até preencher a peça inteira. Retire o cano da peça e coloque o recheio de maçã e gorgonzola dentro do cano.

Coloque o cano com recheio inteiro dentro da peça de lombo. Pegue outro cano de PVC, de diâmetro menor (1,5 cm de diâmetro e comprimento maior que a peça de lombo) e tampe uma das extremidades com uma rolha.

Coloque o cano com a extremidade fechada com uma rolha dentro do cano com recheio e vá empurrando o recheio para dentro da peça de lombo. Conforme você empurra, retire o cano (com recheio) da peça de lombo (como se fosse uma seringa). Faça isso até o recheio preencher toda a peça. Retire o cano.





# LOMBO RECHEADO COM MOLHO DE ESPUMANTE

## MODO DE PREPARO

Numa assadeira, coloque o lombo recheado e leve para assar a 180° C coberto com papel alumínio, por aproximadamente 2 horas.

Retire o papel alumínio e deixe dourar por 20 minutos.

Retire do forno.

Numa panela, coloque o caldo que se formou na assadeira com  $\frac{1}{4}$  de xícara de chá de açúcar mascavo, 1 colher de sopa de amido de milho,  $\frac{1}{2}$  xícara de chá de espumante,  $\frac{1}{4}$  de xícara de chá de uvas passas pretas, 2 cravos da índia, 1 pitada de canela em pó, sal e pimenta do reino preta moída a gosto, misture e leve ao fogo médio. Deixe ferver por aproximadamente 10 minutos. Retire do fogo e sirva em seguida.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@giocozinha



## **SALADA DE ROMÃ COM QUINOA E LENTILHAS**

Por Giovanna Cury



# SALADA DE ROMÃ COM QUINOA E LENTILHAS

## INGREDIENTES

- ½ xícara de quinoa tricolor
- ½ xícara de lentilhas
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola roxa cortada em cubos pequenos
- 2 tomates cortados em cubos pequenos
- 2 pepinos cortados em cubos pequenos
- 2 maços de hortelã finamente picada
- 2 maços de salsinha finamente picada
- ⅓ de xícara de cranberry desidratado
- Sementes de 2 romãs
- ⅓ de xícara de azeite de oliva
- Suco de 2 limões sicilianos
- 3 colheres de sopa de melado de cana ou de romã
- Sal a gosto
- Zaatar a gosto
- ¼ de xícara de noz pecan torrada
- Brotos ou microgreens para finalizar.





## SALADA DE ROMÃ COM QUINOA E LENTILHAS

### MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena, leve a quinoa, sal e 3 xícaras de água ao fogo médio. Faça o mesmo com as lentilhas em uma panela separada. Espere levantar fervura, abaixe o fogo e espere cozinhar de 15 a 20 minutos, até os grãos ficarem macios e absorverem toda a água. Escorra a água e misture tudo em uma tigela, soltando com um garfo e leve à geladeira para resfriar. Adicione na tigela a cebola roxa em cubos, tomate, pepino, salsinha, hortelã, cranberry e sementes de romã. Tempere com azeite, limão, sal, melado e zaatar. Prove para acertar o sabor e sirva com a noz pecan torrada por cima e os brotos.



# IGUATEMI **DAILY**

---

**DOCES**

---

# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@luizaortizz



## **SOUFFLÉ DE GOIABADA COM CALDA DE CATUPIRY**

Por Luiza Ortiz



# SOUFFLÉ DE GOIABADA COM CALDA DE CATUPIRY

## INGREDIENTES

Para o Soufflé:

8 claras

1 pitada de sal

425 g de goiabada cremosa

Para a calda de catupiry:

410 g de queijo catupiry

350 ml de leite

RENDIMENTO

10 porções





# SOUFFLÉ DE GOIABADA COM CALDA DE CATUPIRY

## MODO DE PREPARO

Soufflé:

Bata as claras em neve. Adicione o sal quando as claras começarem a subir. Junte a goiabada aos poucos, batendo na mão com um fouet até misturar bem. Divida a massa em ramekins individuais não deixando muito alto, pois irá crescer bastante. Leve ao forno pré-aquecido a 200 °C e asse por cerca de 8 minutos ou até dourar.

Calda de catupiry:

Em uma panela, junte o Catupiry com o leite e derreta em banho maria. Misture bem e esfrie. Na hora de servir, bata novamente com um fouet para ficar bem liso.

Sirva o soufflé em seguida acompanhado da calda fria.



# IGUATEMI DAILY



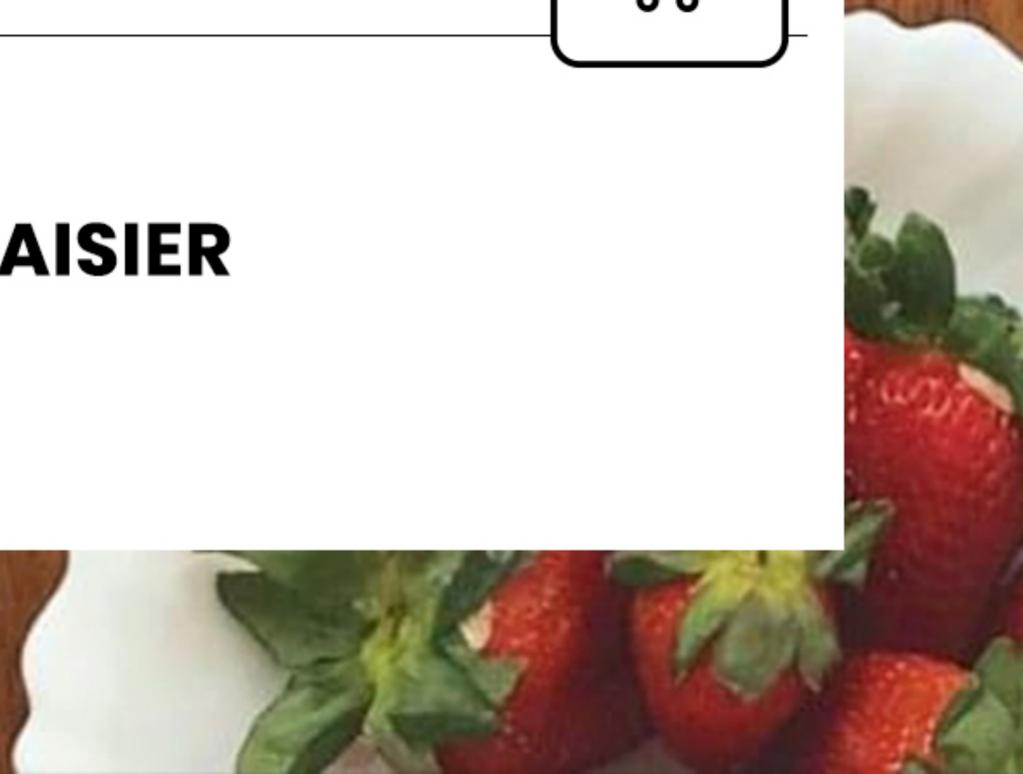
GASTRONOMIA

@battogloli



## PÃO DE LÓ DO FRAISIER

Por Amanda Ramos





# PÃO DE LÓ DO FRAISIER

## INGREDIENTES

Para o Pão de Ló:

- 2 ovos
- 180 g de açúcar refinado
- 120 g de farinha de amêndoas
- 6 g de fermento em pó
- 120 ml de leite quente

Para o recheio:

- 1 litro de leite
- 250 g de açúcar
- 8 gemas
- 120 g de amido de milho
- 500 g de cream cheese
- 60 g de açúcar refinado

Para a geleia de morango:

- 350 g de morango
- 150 g de açúcar refinado
- 5 ml de suco de limão

UTENSÍLIOS

- Forma de 25 cm
- Folha de acetato
- Base de isopor

Por Amanda Ramos





# PÃO DE LÓ DO FRAISIER

## MODO DE PREPARO

Pão de Ló:

Separe as claras das gemas.

Bata as claras em neve e reserve.

Bata a gema com o açúcar até ficar homogêneo.

Adicione a farinha, alternando com o leite quente.

Com uma espátula incorpore as claras na mistura e por último adicione o fermento.

Disponha na forma untada e enfarinhada e leve para assar em forno pré-aquecido com 180°C por aproximadamente 30 min ou até o palito sair limpo.

Recheio:

Coloque o leite na panela.

Acrescente metade do açúcar e mexa levemente. Leve para ferver.

Num recipiente a parte, acrescente os outros 125 g de açúcar nas gemas. Misture um pouco e depois incorpore o amido.

Por Amanda Ramos





# PÃO DE LÓ DO FRAISIER

## MODO DE PREPARO

Assim que o leite ferver, acrescente-o aos poucos na mistura de gemas, fazendo a temperagem.

Leve a mistura ao fogo médio, mexendo sem parar.

Não pare de mexer, senão vai empelotar. Quando ferver, conte 3 minutos mexendo sem parar e está pronto.

Retire da panela, coloque em um recipiente, cubra com plástico filme e leve para geladeira.

Quando o creme de confeiteiro estiver gelado, adicione todo o cream cheese com os 60 g açúcar e bata com a batedeira até obter um creme bem fofo e homogêneo.





# PÃO DE LÓ DO FRAISIER

## MODO DE PREPARO

Geleia de morango:

Coloque o morango e o açúcar em uma panela e amasse bem.

Adicione o suco de limão.

Leve ao fogo médio, mexendo de vez em quando e retirando a espuma que se forma.

Após cerca de 20 minutos, quando já está pronto, disponha em um recipiente com filme plástico e deixe esfriar.

### MONTAGEM

Coloque uma folha de acetato em volta de uma forma de fundo falso (25 cm) e uma base de isopor no fundo.

Acomode a massa do pão de ló no fundo da forma.

Preencha toda a lateral da forma com morangos cortados no comprimento.





# PÃO DE LÓ DO FRAISIER

## MODO DE PREPARO

Em seguida, adicione o creme até a borda da forma. É importante que você aperte o creme para que ele preencha todos os espaços entre os morangos. Deixe a superfície uniforme com as costas de uma colher para a geleia ficar reta por cima.

Coloque a geleia por cima e leve para gelar por 8 horas ou até que fique firme.

Desenforme o doce já no prato que irá servir e alise a lateral com delicadeza.



# IGUATEMI DAILY



GASTRONOMIA

@ed.prado



## PAVLOVA DE FRUTAS AMARELAS

Por Eduardo Prado



# PAVLOVA DE FRUTAS AMARELAS

## INGREDIENTES

180 g de clara  
320 g de açúcar  
1 colher de sopa de vinagre branco  
1 colher de chá de amido de milho  
250 ml de creme de leite fresco  
1 colher de açúcar  
1 pote de iogurte desnatado  
2 carambolas  
1 maracujá  
Physalis

## RENDIMENTO

2 Pavlovas





## PAVLOVA DE FRUTAS AMARELAS

### MODO DE PREPARO

Em uma panela, junte o açúcar e as claras. Leve ao fogo baixo até os grãos se dissolverem. Na sequência, bata o preparo na velocidade máxima da batedeira.

Acrescente o vinagre e o amido de milho e misture delicadamente.

Leve para assar no forno pré-aquecido a 110°C por 1 hora.

Bata o creme de leite com açúcar em ponto de chantilly. Assim que chegar no ponto, acrescente o iogurte e misture delicadamente.

Finalize a pavlova com chantilly de yogurt e decore com as frutas amarelas.

Feliz 2022!



IGUATEMI **DAILY**