

COMO FAZER ESFIHA

ABERTA: PASSO A PASSO

FÁCIL E SABOROSO

A esfiha aberta é um salgado típico da culinária árabe, feito com uma massa de pão levemente crocante e um recheio saboroso. O recheio pode ser feito com diferentes ingredientes, como carne moída, queijo, frango, verduras, entre outros, e é temperado com especiarias típicas da culinária árabe. Após o recheio ser colocado na massa, a esfiha é assada no forno até que a massa esteja levemente crocante e o recheio esteja cozido. A esfiha aberta é um salgado muito saboroso e versátil, que pode ser apreciado como um lanche rápido ou como um prato principal acompanhado de salada e molhos.



TEMPO DE PREPARO

25 mins

TEMPO DE COZINHAR

15 mins

TEMPO TOTAL

40 mins



Categoria lanches
esfiha, esfiha aberta, esfiha fechada

Cozinha arabe



Rendimento: 15 Esfihas

INGREDIENTES

Ingredientes Esponja

- 100 g Água morna ((aproximadamente 1/3 xícara))
- 100 g Leite integral morno ((aproximadamente 1/3 xícara))
- 20 g Açúcar refinado ((aproximadamente 2 colheres sopa))
- 3 g Fermento biológico seco ((aproximadamente 1 colher de chá))
- 120 g Farinha de Trigo ((aproximadamente 1 xícara))

Ingredientes Massa

- 35 g Azeite de oliva
- 240 g Farinha de Trigo ((aproximadamente 2 xícara))
- 7 g Sal ((1 1/2 colher chá))
- Esponja

Ingredientes Recheio carne

- 500 g Carne moída
- 1 Tomate sem sementes (cortado em cubos)
- 1 Cebola pequena (cortado em cubos)
- 10 a 15 g Sal (experimente)
- 100 g Suco de limão ((aproximadamente 2 limões))
- Tempero a gosto ((eu usei cheiro verde fresco, pimenta do reino, pimenta da Jamaica, páprica defumada, páprica picante, colorau, orégano, tudo em pequenas quantidades))

Ingredientes Recheio queijo

- 200 g Queijo fresco ou meia cura ralado
- 100 g Queijo parmesão
- 200 g Creme de leite
- Salsinha a gosto
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Modo de preparo esponja

1. 1- Coloque em uma tigela o leite e a água morna e o açúcar. Misture até dissolver.
- 2- Acrescente o fermento e misture.
- 3- Coloque a farinha de trigo e misture bem.
- 4- Deixe descansar por aproximadamente 15 a 20 minutos.

Modo de preparo massa

1. 1- Em um Bowl grande coloque a esponja, o azeite e a metade da farinha. Misture.
2. Coloque o sal e misture.
- 4- Coloque o restante da farinha e sove a massa por uns 10 a 12 minutos.
- 5- (Todo esse processo pode ser feito na batedeira, com o batedor gancho.)
- 6- Deixe a massa descansar até dobrar de volume, cubra com um filme plástico (1ª fermentação), aproximadamente 30 minutos.
- 7- Divida a massa em porções de 40 g e faça bolinhas para a 2ª fermentação.
- 8- Amasse as bolinhas e comece a modelar as esfihas.
- 9- Coloque o recheio e leve ao forno a 230°C por aproximadamente 15 minutos

ou até estarem levemente douradas nas laterais.

Modo de preparo Recheio Carne

- 1- Junte todos os ingredientes do recheio de carne.
- 2- Misture bem, amassando com as mãos ou colher e reserve em uma peneira.
- 3- Retire o líquido e use o recheio.

Modo de preparo Recheio de Queijo

- 1- Junte todos os ingredientes do recheio de queijo.
- 2- Misture bem e reserve

NOTAS

Para que as receitas fiquem iguais as minhas é importante usar a balança. Se caso não conseguir utilizar a balança tem as medidas de xícaras e colheres medidas também, mas sempre a melhor opção é balança.

A xícara de chá (medida padrão) que eu utilizo em todas as receitas do canal é de capacidade líquida de 240 ml.

