DESAFIO DA ESFIHA II

RECEITAS DE COMIDA ÁRABE



Receitas Participantes

Receitas de Comida Árabe

Agradecimentos

Agradecemos a todos os membros do grupo e em especial aos que participaram do DESAFIO DA ESFIHA II, que aconteceu entre 17 e 31 de dezembro de 2020.
Queremos parabenizar a todos por mais essa maravilhosa atividade do grupo de Receitas de Comida Árabe.

Um parabéns especial aos administradores e moderadores do grupo: Cris Freitas, João Ramadan, Yussif Chahin, Cecília Rodrigues e Hanan Manasra pela dedicação.
Que em 2021 possamos ter mais desafios como este!

A paz!

Material Gratuito
Não compre!

Esfihas

Introdução ao mundo delicioso das esfihas!

Sfiha (árabe: صفيحة sfīḥah) ou sfeeha, é um prato que consiste em pão achatado cozido com cobertura de carne picada, geralmente cordeiro com sabor de cebola, tomate, pinhão e especiarias. É tradicionalmente encontrado nos países do Levante, e está intimamente relacionado com manakish e lahm bi 'ajin.



A esfiha se popularizou no Brasil, onde é conhecida como esfiha ou esfirra, após ter sido introduzida por imigrantes da Síria e do Líbano.

Material Gratuito
Não compre!

História

Uma tradicional milenar

Os pães achatados estão presentes no Levante e no crescente fértil desde os tempos pré-históricos. Eles foram cozidos em superfícies quentes, como pedras, um prato de metal ou sajj, taboon ou tandoor. No mundo árabe medieval, com o desenvolvimento do forno ou fornalha de tijolos, surgiu uma grande variedade de pão achatado assado junto com recheios ou coberturas, incluindo a esfiha, e se espalhou por todo o Império Otomano.

No Brasil, a esfiha ganhou popularidade no final do século 20, e desde então se tornou um dos fast foods mais populares.

Principais ingredientes:

Cada família tem sua preferência sobre o que adicionar além da carne. No Líbano, os principais ingredientes são: carne, cebola, tomate, pinhole, sal, pimenta e aromas como canela, sumagre ou melaço de romã. A região de Baalbek é especialmente conhecida por sua esfiha. Na Síria, Palestina, e Jordânia, a esfiha é feita de forma semelhante com carne picada ou cordeiro, além de ervas e temperos, com tomates, cebolas e outros ingredientes.

As esfihas no Brasil são assadas no forno e podem ser pães achatados de cerca de 10 centímetros de diâmetro com cobertura de carne, ou dobrados em uma massa triangular, como uma camada de gordura. Eles podem ter várias coberturas, incluindo queijo, requeijão, cordeiro, carne bovina ou vegetais.



Receitas Participantes

As três primeiras foram as vencedoras!


Receitas de Comida
Árabe

1° Lugar: Fatima Frigo

Esfiha de Carne:

Ingredientes:

2 copos de leite morno
2 colheres de fermento para pão
2 colheres de açúcar
2 colheres essa de sal
6 colheres de banha derretida
1 kg de farinha de trigo aproximadamente.

MODO DE PREPARAR:

Dissolva o fermento com o açúcar. Junte o leite,o sal e a banha. Acrescente a farinha aos poucos até desprender das mãos. Sove bem.Deixe descansar até dobrar de volume.
Divida a massa em porções e faça bolinhas.
Abra em círculos, coloque o recheio e feche. Coloque na assadeira. Deixe descansar 10 min. e leve ao forno no máximo, até dourar.

Material Gratuito
Não compre!



RECHEIO:

1 kg de carne moída
1 cebola picadinha
2 tomate sem sementes
1 colher bem cheia de manteiga
Suco de 2 limões
Sal a gosto
Pimenta síria a gosto
Misturar tudo muito bem.
Obs: Usar colher de sopa como medida.

Receitas de Comida
Árabe

2° Lugar: Sil Bozoto

500 gr de farinha de trigo
30 gr de fermento fresco
1/4 xícara de óleo
1 colher de sopa de margarina
1/2 colher de sopa de sal
1 1/2 colher de sopa de açúcar
250 ml +ou - de leite ou agua morna

Modo de fazer.

No liquidificador coloque todos os ingredientes, menos a farinha . E bata por uns 3 min.

Coloque a mistura em uma bacia e acrescente a farinha, sove a massa até desgrudar da mao, * a massa fica bem macia* faca bolinhas de 30 gramas e faça a esfiha aberta ou fechada .

Recheio

1 cebola grande cortada em cubos pequenos

1 kg de acém moido fino

suco de 1 limao

Sal, cominho,

Pimenta Síria a gosto

1 xícara de hortelã fresco

2 tomates cortados em cubos

Modo de fazer

Misture tudo e coloque em uma peneira pra escorrer.



Material Gratuito
Não compre!

3° Lugar: Ivaneide Ramos

Esfiha de quatro queijos

Ingredientes

1 kg de trigo

500ml de leite

150ml de azeite

1 copo de iogurte natural

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

2 colheres de sopa de fermento biológico.

Recheio

200gr de mussarela

200gr de queijo coalho

100gr de provolone

50gr de queijo Minas

Salsa a gosto

Mistura todos os ingredientes e rechei as esfiha no formato que desejar.



Material Gratuito
Não compre!

Receitas de Comida Árabe

Luiz Alberto Silva Caldas

Para a Massa:

01) 250 ml leite morno;

02)500gramasdefarinha de trigo;

03)1/4 xícara azeite extra virgem;

04)01 colherde sopa de manteiga com sal;

05) 30 gramas do biológico;

06)01 colher de chá de sal;

07)02 colheres de açúcar;

08)01 gema de ovo.

Preparo:

Dissolva o fermento o biológico

no açucar acrescente o leite e aguarde até espumar.

Em seguida acrescente a manteiga em ponto de pomada o azeite e metade da farinha.

Em seguida sove a massa e vá acrescentando o resto da farinha e o sal.

A massa tem que ficar lisinha , o ponto é quando vc enfiar o dedo na massa e ela pegar só um pouquinho.

Deixe descansar em temperatura ambiente tampada por 01:00 hora.

Após este tempo abrir a massa bem fininha e e cortar os discos (sugiro cada disco de massa com no máximo 30 gramas), rechear com mais ou menos o mesmo peso de recheio, ou seja 30 gramas de recheio, fechar as esfirras e pincelar com uma gema de ovo bem pouquinho por esfirra e assar em forno pré-aquecido no máximo desceu fogão.

Retirar assim que dourar e se deliciar.

Para o recheio:

01) 500 gramas de carne moída 02 vezes eu uso patinho;

02) 01 xícara de chá de cebola bem picada;

03) 01 xícara de tomate sem semente bem picados;

04) 01 colher nivelada de Sumac;

05) 01 colher nivelada de zaatar;

06) Sal a gosto;

07) 01 ralada simples de noz moscada;

08) 01 colher de sopa de molho de alho caseiro.

09) Pimenta Síria a gosto.

Preparo:

Misturar tudo, deixar descansar por 01 hora, em seguida rechear as esfirras.

OBSERVAÇÃO:

SOMENTE LEVAR AO FORNO QUANDO O MESMO ESTIVER PRÉ-AQUECIDO NA TEMPERAR MÁXIMA DE SEU FOGÃO.

Material Gratuito
Não compre!

Luiz Alberto Silva Caldas



Material Gratuito
Não compre!

Isabella Gharib Estevam

Esfiha de carne

Ingredientes da massa:

700 g de farinha branca
1 pacote de fermento biológico
1 copo(requeijão) de óleo
1 1/2 copo(requeijão) de agua
1 colher(sopa) de açucar
1/2 colher(sopa sal)
modo de preparo: amassar tudo junto, sovar bem. não precisa deixar crescer a massa. separar em bolinhas(uso 30g) abrir, rechear e fechar, passar por cima ovo batido com agua para dourar; levar ao forno por 30/40 minutos

Recheio:

500 g de carne moída(patinho)
4 tomates picadinhos
4 cebolas picadinhas
1 maço de cheiro verde
sal, pimenta do reino e pimenta siria à gosto
1 colher(sopa) bem cheia de margarina (uso doriana)
suco de 3 ou 4 limões

Temperar de preferencia a véspera de quando for fazer, assim tera mais tempero e estará perfeita!



Material Gratuito
Não compre!

Isabella Gharib Estevam

Al Fatai (esfihas fritas de coalhada seca com couve)



Massa:
500 g de farinha branca
2 colheres (sopa) de fubá
1 colher(sopa) de açúcar
1/2 colher(sopa) de sal
1 ovo
1 1/4 copos(requeijão) de leite morno
1 pacote de fermento biológico
1/2 xícara(chá) de óleo.

Modo de preparo: dissolver o fermento no leite e acrescentar aos ingredientes restantes. se necessário adicionar um pouco mais de leite até a massa estar maleável. fazer bolinhas(uso 25 g) e deixar crescer pelo menos 40 minutos.

Recheio:
1 maço de couve
3 dentes de alho
sal e pimenta do reino a gosto
+- 300 g de coalhada seca.

Modo de preparo:

lavar e picar a couve de tamanho pequeno(enrolo, pico fininha e pico novamente ao meio), refogar a couve no azeite e alho, temperar bem e deixar esfriar. colocar a coalhada em um recipiente, juntar a couve refogada, provar os temperos e fazer o ajuste final.
abrir a massa em circulos, rechear, fechar da forma que está acostumado, fritar em óleo por imersão até estarem douradas.
bom apetite!

Material Gratuito
Não compre!



Material Gratuito
Não compre!

Material Gratuito
Não compre!

Yuiti Roberto Sakata

Massa da esfiha:

-2 1/4 xícara (chá) farinha de trigo (310g)

- 5g fermento biológico seco ou 15g fermento biológico fresco

-3 colheres (sopa) açúcar (35g)

-1/2 colher (chá) rasa de sal (2,5g)

-2 colheres (sopa) manteiga ou margarina (25g)

-1 colher (sopa) óleo (13ml)

-3/4 xícara (chá) água (150ml)

Numa tigela coloque a farinha, depois o fermento e misture, junte o açúcar, o sal, a manteiga, o óleo, e a água e vai misturando, incorporando todos os ingredientes.

Depois coloque a massa na bancada e sove por uns 15 minutos até ficar no ponto de véu. A massa fica bem transparente ao abrir e não arrebenta. Deixe descansando até dobrar de volume, cerca de 30-40 minutos.

Depois divide a massa em 20 pedaços, 25g cada pedaço, forme bolinhas e deixe crescer, cobrindo com um pano úmido...uns 30-45 minutos.

Aperte o recheio para tirar o excesso de líquido.

Divide o recheio em 20 pedaços.

Aí só abrir a massa, espalhando fubá na bancada, deixando uma borda para colocar o recheio. Pode fazer ela fechada também, abre a massa em forma de um círculo, coloque o recheio e feche no formato de um triângulo.

Recheio de carne:

-250g carne moida (usar uma carne magra)

-1 1/2 xícara (chá) cebola ralada (300g)

-1 1/2 xícara (chá) tomate picado sem sementes(260g)

-1/4 xícara (chá) suco de limão (50ml)

-1 1/2 colher (chá) rasa de sal

-1/2 colher (chá) rasa de pimenta do reino

- 1/4 colher (chá) rasa de pimenta síria

-1/2 colher (sopa) hortelã picadinha

Misture os ingredientes e deixe descansando para pegar o sabor, tampe com papel filme e deixe na geladeira. Na hora de fazer a esfiha...aperte para tirar o excesso de líquidos.

Outras sugestões de recheio:

Vegetariano:

1) Recheio de Coalhada com záatar:

-300g de coalhada seca

-sal e záatar à gosto

Misture a colhada seca com sal e na hora de rechear as esfihas, polvilhe um pouco de záatar. Pode fazer uma mistura da coalhada seca com um pouco de requeijão ou catupiry ou creme de leite ou ricota para tirar um pouco da acidez e render mais o recheio.

2) Recheio de Ricota com hortelã:

-300g de ricota

-1/3 maço de hortelã

-1 cebola pequena

-sal à gosto

Amasse a ricota com um garfo e misture com a cebola e a hortelã picada, tempere com um pouco de sal.

Vegano:

1) Recheio de verduras, nozes e passas

-1/2 maço de espinafre e/ou 1 escarola pequena

-100g de passas brancas

-100g de passas pretas

-80g de nozes picadas

-sal à gosto

Lave e pique o espinafre e/ou a escarola, tempere com um pouco de sal e dê uma leve murchada na panela ou no microondas. Depois de frio apertar um pouco para tirar o excesso de líquido para rechear as esfihas.

Ob: Para esse recheio vegano, use a margarina na massa para ela ser totalmente vegana.

Receitas de Comida Árabe
Material Gratuito
Não compre!

Leonardo Crespo

Esfiha de Queijo

Ingredientes:

1 copo de leite morno

1 colher de café de fermento biológico

1 colher de sopa de açúcar

1/2 colher de sobremesa de sal

3 colheres de banha derretida

1/2 kg de farinha de trigo

Recheio:

400g de queijo mussarela ralado

1 ramo de salsinha picadinha

200g de creme de leite

Pimenta síria a gosto

Misturar tudo e colocar no congelador

Preparação:

Dissolva o fermento no leite com o açúcar. Junte a banha e o sal.

Acrescente a farinha aos poucos e misture até ficar homogêneo. Sove por 5 mi.

Deixe descansar até dobrar de volume.

Divida a massa em porções de 50g e faça bolinhas.

Deixe descansar por mais 20 min.

Abra as bolinhas com os dedos, coloca o recheio e abra até formar um disco de 13cm.

Deixe descasar 10 min.

Coloque pra assar por 10min no forno no máximo até derreter o queijo.



Material Gratuito
Não compre!

Marlene Saad

Material Gratuito
Não compre!

Esfirra de escarola.
Para a massa.
1 copo de água
1/2 copo de leite
1/4 de oleo (uso girassol pra não deixar gosto)
2 colheres de (cha) de açúcar
1 colher de sal
1 pacotinho de fermento seco
Mais ou menos 600 grs de farinha de trigo.
Modo de fazer .
Morne o leite o óleo e a água coloque em uma vasilha junte o açúcar o sal . Misture o fermento em um pouco de farinha vá mexendo até dar ponto q solte da mão mas não fique dura . Faça bolinhas em uma bancada, quando terminar ja pode abrir e rechear.

Recheio

Um maço de escarola cortada bem fino

Alho a gosto usei 4 dentes

Meia cebola bem picada

Um tomate bem picado

Azeite

Sal .

Esquente o azeite (mas não muito) coloque a cebola assim q clarear coloca o alho depois o tomate e em seguida a escarola. Coloque sal a gosto e pimenta tmb . Deixe esfriar e monte a gosto aberta ou fechada .

Paulo do gato . Qnd for esquentar as esfirra não use ne forno nem micro-ondas coloque um pouco de manteiga em uma frigideira e manteiga em cima coloque no fogo e abafe com uma tampa. (faço mais pra abertas .

Dedico essa receita e foto a minha sogra LORICE CURY SAAD ELA q me ensinou tudo q sei de comida arabe . Essa toalha q está em baixo foi feita pela tia Angelina um mimo de muita paciência ,parece uma renda mas é crochê. Boa sorte a todos .



Azize Barbara

ESFIHA FOLEADA

Receita:

570 grs de farinha

3 colheres(sopa) de Catar(calda de açucar)

3 colheres(sopa) de leite em pó

Sal

1 colher(cha) de fermento em pó.

350 ml de agua morna aproximadamente.

200 grs de manteiga sem sal

100 grs de margarina

Fazer a massa até soltardas mãos, deixe descansar uns 15 minutos.

Recheio

500 grs de carne

1 cebola picadinha

1 tomate picado

Sal e pimenta siria

1 colher de melaço de romã

1 colher de tahine

Misturar e deixar descansar.

Faça bolinhas de 50 grs mais ou menos.

Abra massa bem fininha e passe generosamente a mistura de manteiga com margarina. Vai colocando uma em cima da outra sempre passando a manteiga.

Quando acabar deixe na geladeira por mais ou menos 2 horas(quanto mais ficar melhor vai folhear) ou 10 minutos no freezer se estiver com pressa.

Depois desse tempo abra a massa o maximo que der, quanto mais fina melhor. Agora enrole como um rocambole. Corte com 1 cms de largura e ponha na assadeira com o folhado para cima. Coloque o recheio e leve ao forno.

Material Gratuito
Não compre!

Azize Barbara



Material Gratuito
Não compre!

Ieda Maria Bispo

Material Gratuito
Não compre!

Ingredientes para a massa
2 copos de água ou 1 copo de água e 1 de leite morno
1 pacotinho de fermento biológico
2 colhres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de sal
180 ml de óleo (de sua preferência)
Farinha de trigo até dar o ponto, usei 1 kilo

Recheio de carne

1 kilo de patinho moido 2 vezes

8 tomates, sem sementes picadinho

2 cebolas grandes picadinhas

Orégano

Sal (a gosto)

Óleo de oliva

Zaatar

Suco de 2 limões

Salsinha a gosto

Hortelã a gosto

Modo de preparo

Misturar todos os ingredientes e deixar maririnar por 1 hora

Após colocar para escorre, para diminuir o excesso de líquido

Manter na geladeira(mesmo quando estiver marinando)

Recheio de alho poró com ricota

2 alho poró picado bem fininho

1 ricota (300g) amassada com o garfo

5 tomates sem semente picados

1 cebola picada

Sal (a gosto)

Suco de 1 limão

Salsinha picada

Oregano

Óleo de oliva

Deixar marinar por 1 hora

Após escorrer para eliminar o excesso de líquido

Antes de rechear colocar 2 colheres de sopa de requeijão cremoso

Preparo da massa

Em uma vasilha coloque o açúcar, sal o fermento biológico, o óleo e a água morna e ou leite, misture para incorporar, aos poucos vai acrescentando a farinha de trigo até dar o ponto, solta da mão, sove por alguns minutos, a massa fica lisinha.

continua...

Após pronta a massa enfarinhe a bancada e faça bolinhas, do tamanho que quiser, vai depender do tamanho que quiser suas Esfiha. Cubra. Deixe crescer ,eu coloco uma bolinha em um copo de água, quando ela subir aí começo a fazer as esfirras.

Ligo o forno quando inicio a montagem, (forno pré aquecido)

Eu abro a massa com rolo pois acho que é mais rápido.

Unto com óleo a assadeira

Asse até elas ficarem douradinhas em torno de 10 a 12 minutos, vai depender de cada forno.

Bom apetite...



Ieda Maria Bispo

Material Gratuito
Não compre!

Anderson Sanches

Massa:

460ml de leite (temperatura ambiente)

70ml de água (temperatura ambiente)

50ml de Óleo

50g de margarina

20g de fermento

100g açúcar (8 colher rasa)

20g sal (1 colher rasa)

1kg de farinha (depende da farinha usa um pouco mais)

Modo de preparo:

Em uma vasilha coloca açúcar, sal, óleo e margarina e o fermento, acrescenta o leite e a água, mexa para misturar, acrescente farinha até a massa ficar no ponto, desgrudar das mãos. Deixe descansar dentro de um saco plástico por 30 a 40 minutos...

Recheio de Carne

1kg de Patinho Moído

1kg de Tomate

1 kg de Cebola

2 limão grandes

50g de Sal

4g de pimenta Síria

4g de pimenta Reino

Em um processador, triture o tomate, depois a cebola e deixe escorrer um pouco, em um peneira (10 minutos)...

Em uma bacia misture o tomate,cebola e carne moída, acrescente os temperos...



Receitas de Comida Árabe

Material Gratuito
Não compre!

Mo Saab

Massa para cerca de 40 esfirras

1 kg de farinha de trigo sem fermento

2 tabletes de manteiga culinaria

40 gr de fermento biológico

2 colheres sopa de açúcar

1 colher sopa sal

Água morna(aproximadamente 1 l)

Recheio:

1 kg de capa de filé ou acém moido 2x

1/2kg tomates picados

1/2kg cebolas picadas

Sal e pimenta síria à gosto

Vinagre tinto à gosto

1 gema e azeite para pincelar

Modo de fazer:

Diluir o fermento, a manteiga, sal e acucar em agua morna..ir adicionando a farinha de trigo aos poucos (o ponto é qdo descolar das mãos)sovar bem a massa..após isso cobrir com filme plástico e cobrir por 1 hr(dobrará de tamanho) Dps de 1 hr fazer bolinhas e deixar descansar mais uns 30 min cobertos. Em seguida é so abrir e rechear.Antes de ir ao forno pincelar com gema de ovo misturado com.azeite.

Forno a 220-250°



Material Gratuito
Não compre!

Jose Carlos Gaspar de Melo

Receita esfiha (mini esfiha)
600 gramas farinha trigo
1 colher sopa rasa de açucar
1 colher cha sal
4 colheres de azeite
30 gramas fermento biologico fresco
250 ml agua fria se estiver coima quente agua morna se estiver tempo fresco
Misturar bem ingredientes fazer as bolinhas abro imediatamente pois ao rechear todas ja estarao bem descansadas
Levar ao forno bem quente (coloco uma forma por baixo pois como sao bem finas assim evitara queimar o fundondas esfihas)



Material Gratuito
Não compre!

Denise Oliveira Carnachioni

2 ovos
1 colher de chá de sal
2 copos de leite morno
2 colheres de sopa de açúcar
50 gr de fermento biológico
trigo até dar ponto, mais ou menos um kilo
dissolve o fermento no açúcar, e aí coloca os outros ingredientes, faça bolinhas e deixa crescer, depois é só rechear.
Recheio:
1k de carne moída, uso patinho
3 tomates picados
salsinha, cebolinha picada
sal, pimenta síria, 2 cebolas ralada ou picada
suco de 4 limões , tempera e deixa em um escorredor , para sair tdo o líquido, depois é só rechear as surras e levar ao forno.
bom apetite



Material Gratuito
Não compre!

Ticiana Cougo Cardoso

Massa:

· 20g de fermento biológico fresco (ou 7g seco)

· 1 c (sopa) de açúcar

· 1 copo de leite morno

· 1/3 copo de óleo

· 1 c (café) de sal

· 500g de farinha de trigo (aproximadamente)

Desmanchar o fermento com o açúcar e juntar o leite morno. Deixar levedar (10minutos). Juntar o óleo, o sal e a farinha aos poucos até desgrudar das mãos (usar o mínimo de farinha possível). Trabalhar a massa na bancada até ficar bem lisa e maleável. Dividir em pequenas porções e deixar crescer um pouco.

Recheio:

· 500g de patinho cortado a faca (bem picadinho)

· 1 cebola bem picadinha

· 300g de tomates sem pele e s/ sementes bem picadinhos

· 3 c. (sopa) de óleo

· sal, pimenta-do-reino e cominho a gosto

· suco de 1 limão

· 1 c (chá) de tahine (opcional).

Misturar tudo e colocar em um escorredor ou peneira para drenar o excesso de líquido. Utilizar cru para rechear as esfihas.

Abrir a massa em pequenos discos, colocar uma colherada do recheio e modelar em formato triangular. Pincelar c/ gema de ovo misturada com um pouquinho de óleo e assar em forno pré-aquecido até dourar.



Rafael Marco

Massa

1kg farinha

120 ml óleo

100 Gr açúcar

15 Gr fermento fresco

16 Gr sal

400 ml água ou leite morno

Recheio

1kg d acém pré cozida

360 Gr acém cruaa

800 Gr tomate

400 Gr cebola

25 ml molho inglês

25 ml vinagre

25 ml tharine

24 ml azeite

24 gr sal

22 Gr ajinomotto

5 gr pimenta siria

coloca tds ingredintes numa bacia e mexe bem e deixa descansar pra pegar o sabor , faça tudo com amor e vc tera um bom paladar grato ha tds do grupo.



Receitas de Comida Árabe

Material Gratuito
Não compre!

Carlos Curi

Massa

2 tabletes de fermeno
1 colher de sopa de açucar
1colher de sopa de sal
1 1/2 copo de água
3/4 de oleo de milho
Aproxinadamente 700kgr de fari nha

Recheio:

1/2 de patim moido temperado com limão, sal , tomate, salsa, hortelã, cebola, molho ingles e pimenta siria.



Material Gratuito
Não compre!

Ronaldo Francelino

Material Gratuito
Não compre!

Começo fazendo primeiro a cobertura, pois precisa estar bem curtida no limão na hora de colocar na esfiha.

1/2 kg de carne moída (uso o patinho)

2 tomates picados

2 limões (suco)

1xícara de salsa picada

1 cebola picada

pimenta síria

pimenta do reino

coentro em pó

cominho

páprica doce

sumagre

1 colher de sopa de sal

coloque na tigela (evito usar plástico), os tomates, a cebola, o suco dos limões, o sal e a salsa, misture tudo e coloque a carne aos poucos misturando muito bem, distribuindo estes sabores com a carne que parecerá salgada, deixe por pelo menos duas horas. Coloque numa peneira e vá espremendo com as mãos aos punhados deixando bem seca esta carne, voltando para a tigela coloque os temperos misturando bem. Na hora de colocar nas esfihas aperte mais

uma vez aos punhados, procure deixar o recheio bem seco. pressione sobre a massa do centro para as beiradas.

Massa de esfiha:

500g de farinha de trigo

1 copo de água

10g de fermento biológico (um pacotinho)

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher (chá) de sal

7 colheres de azeite (uso o extra-virgem)

mistura a água com o açúcar, coloca no micro ondas por 15 segundos para evitar que

preserve a temperatura local se o dia estiver frio, porém se estiver calor e a água em temperatura ambiente nem precisa colocar no micro. Adicione à água o fermento e misture bem até dissolver. Reserve em um recipiente de inox ou vidro por pelo menos 20 minutos.

Passado este tempo acrescente 7 colheres de azeite, 1 colher de sobremesa de sal e misture bem.

continua

Aos poucos coloque 250g de farinha, misture até observar que a massa está bem homogênea. Coloque o restante da farinha e vá misturando até que fique suave a mistura. Reserve por 1 hora. ou mais. Faça 20 pequenas bolas com a massa, e coloque o recheio aos punhados pressionando do meio para as beiradas, deixando cerca de 5mm de borda, aguarde mais uns 10 minutos antes de colocar no forno em temperatura máxima (aqui é 245ºC) até que fiquem coradinhas (aqui demora cerca de 10 minutos).

rendimento de 20 esfihas.

Ronaldo Francelino



Material Gratuito
Não compre!



Dione Oliver

Esfiha de carne

Ingredientes

1 kg de trigo

500ml de leite

150ml de azeite

1 copo de iogurte natural

2 colheres de sopa de açúcar

1 colher de sopa de sal

2 colheres de sopa de fermento biológico.

Recheio

1 kg de patinho moido

Hortelã

Pimenta Síria

Tomate

Cebola

Alho

Suco de limão

Sal

Misture todos os ingredientes e rechei as esfiha.

Material Gratuito
Não compre!

Material Gratuito
Não compre!

Michel Aniz



Esfiha de carne, queijo e calabresa.

Ingredientes da massa:

1 kg de farinha trigo

500ml de água morninha

1/4 copo de azeite

2 colheres sopa manteiga

1 colher de sopa de açúcar

1 colher de chá de sal

1 envelope de fermento biológico.

Recheio

Carne:

1/2 kg de carne carneiro (ou acém) moida duas vezes

2 colheres de sopa de azeite

1 xícara Hortelã

1 xícara salsinha

1 colher sopa Pimenta Síria

2 Tomate

1 Cebola

Suco de 2 limão

1 colher chá sumagre

Sal a gosto

Queijo:

400 gr Queijo mussarela ralada

2 Tomates picado sem semente

Orégano à gosto

Calabreza:

1 Linguiça calabresa ralada

1 Cebola ralada

Pimenta Síria à gosto

Pimenta do reino à gosto

Modo de preparo

Massa:

Coloque a água numa vasilha, o açúcar e o fermento, deixe descansar por 10 minutos.

Após o descanso misturar o restante dos ingredientes e sovar por pelo menos 15 minutos, a massa tem que ficar bem macia por isso controle a quantidade de farinha, vai colocando aos poucos.

Após sovar bem, abra uma toalha e corte pedaços pequenos da massa, arredonda ela e coloque sob a toalha e cubra com outra toalha, para descansar por pelo menos 30 minutos, depois só abrir e colocar o recheio.

continua...

Michel Aniz



Recheio

Carne:

Misturar todos os ingredientes, deixar descansar na geladeira por 1hora, após coloque o recheio numa vasilha furada tipo escorredor para escorrer o caldo da carne, deixe escorrer por 30 minutos dentro da geladeira.

Os outros recheios e só misturar e fazer as esfihas.

Pegar as bandeijas com lateral alta, espalhar camada fina de óleo e colocar as esfihas, deixar descansar por mais 10 minutos e depois colocar no forno bem que, ligado no máximo por pelo menos 15 minutos antes de por para assar.

Depois de assado, cobrir com um pano para não ressecar a massa e ficar bem macia.

Material Gratuito
Não compre!

Lídia Vedovello

Esfiha aberta

700gr de farinha de trigo
300ml de água
60 ml de azeite
10 grs de fermento seco
12 grs de sal
6 grs de açúcar
150 gr de fubá.

Preparo da massa

Misture água, azeite, açúcar e o fermento. Adicione aos poucos a farinha e o sal. Sove a massa até desgrudar das mãos. Deixe descansar por 20 minutos. Faça bolinhas de 30 grs e passe-as pelo fubá.
Deixe fermentar por cerca de 50 minutos.

INGREDIENTES DO RECHEIO

600grs de carne moída
40 ml de suco de limão
1 cebola grande bem picadinha
2 tomates bem picadinhos
1 colher de chá de tempero árabe e sal a gosto.

Misture todos os ingredientes e deixe descansar por 1hora.
Após esse tempo coloque em uma peneira para sair o caldo.
Para abrir a massa, achate a bolinha no meio usando três dedos, deixando as laterais altas e coloque o recheio.



Receitas de Comida Árabe
Material Gratuito
Não compre!

Material Gratuito
Não compre!

Marta Patrício

Há muitos anos não fazia esfiha, sou descendente de libaneses e cresci vendo minha mãe fazer esfiha. Depois que entrei para este grupo e vi o desafio da esfiha, me animei e fiz a minha esfiha. Não ficaram com o formato tão bom, mas ficaram deliciosas.

Segue a receita de família:

Massa:

500 gramas de farinha de trigo

100 ml de óleo

4 colheres de chá de sal

3 colheres de chá de açúcar

300 ml de leite morno

1 pacote de 10 g de fermento seco

Recheio

600 g de patinho moído

2 cebolas picadas

5 dentes de alho picado

3 tomates sem semente picado

Sal, Pimenta do reino e da Jamaica a gosto

1 colher de chá de canela em pó e páprica picante

Misture a farinha de trigo o óleo, sal, açúcar, leite e o fermento. Sove até a massa desgrudar das mãos. Deixe descansar por 1 hora. Depois faça bolinhas pequenas e abra a massa com um rolo, deixando-a fina e vá cortando em círculos.

Prepare o recheio, colocando a carne, a cebola, o tomate, as pimentas, a páprica, o sal e a canela, misturando bem. Ponha o recheio no meio de cada porção de massa e feche-a bem em formato quadrado ou triângulo, como preferir. Unte as assadeiras com óleo e asse as esfihas em forno pré aquecido a 250 graus, em torno de 20 minutos ou até que fiquem douradas.



Lamis Noor

Esfiha de carne

ingrediente da massa
30g de fermento biológico
400ml de água
1 colher de sopa de açúcar
150ml de óleo
1 colher de sopa rasa de sal
700g de farinha de trigo1 gema para pincelar

Preparo da massa
Dissolva o fermento com o açúcar adicione a água, o sal e o óleo misture bem. Coloque a farinha até obter uma massa homogênea e seca. Em seguida cubra amassa com com um pano e deixe descansar por 30 minutos sovar a massa com as mãos, corta em pedaços fazer bolinhas e abrir com os dedos ou rolo de macarrão.

Recheio

1.kg de carne moída
3 tomates picados
Suco de 2 limões
Sal agosto,Pimenta Síria.

Coloque todos os ingredientes Em uma tigela e misture bem. Abra a massa e corte-a modelando em formato de esfiha. Coloque o recheio no centro e feche pincele com gema e leve para assar até que esteja Dourada.

Material Gratuito
Não compre!



Marcus Vinicius del Nero

Hoje resolvi fazer uma esfiha para levar em um almoço árabe oferecido pelo amigo Emílio Esper Filho, fiz uma coletânea das receitas aqui publicadas e fiz uma minha, modéstia parte ficou muito bom, segue a receita:

INGREDIENTES

PARA A MASSA

- 4 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo
- 10 g de fermento seco
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de sal
- 1 xícara (chá) de leite morno
- ½ xícara (chá) de azeite
- Água morna o quanto baste

PARA RECHEIO DE CARNE

- 500 g de carne (limpa) moída.
- 2 tomates (sem sementes)
- 2 cebolas
- 1 colher (sopa) rasa de pimenta síria
- 3 colheres (sopa) cheias de azeite
- 1 colher (sopa) de sal

PREPARO

Para a massa, dissolver o fermento com o leite, ½ xícara de farinha e o açúcar.

Cobrir com um pano seco e deixar descansar (crescer) por 20 minutos em local seco e quente.

Juntar a farinha restante, o azeite, o sal e colocar a água morna aos poucos e amassar bem até soltar da mão.

Deixar crescer em local quente e seco coberto com o pano, por aproximadamente 45 minutos.

Para o recheio, Cortar a cebola e o tomate em cubos pequenos e misturar com os demais ingredientes.

Para a montagem, abrir a massa com um rolo, cortar com um disco no tamanho desejado..

Rechear conforme o tipo (aberta ou fechada) e assar em forno médio (200 graus), previamente aquecido.

Material Gratuito
Não compre!

Marcus Vinicius del Nero



Receitas de Comida
Árabe
Material Gratuito
Não compre!

Material Gratuito
Não compre!

Pati Rao



Massa

200 ml de água morna

1 colher cheia (sopa) de fermento de pão

3 colheres (sopa) de açúcar

300 g de trigo

100 g de semolina fina

3 colheres (sopa) de óleo de oliva

Pitada de sal

Recheio

Carne moída

Cebola picadinha

Tomate picadinho

Cheiro verde, hortelã e coentro picadinhos

Sal

Suco de 1 limão

1 colher (sopa) de tahine

1 colher (café) de canela

Pimenta

Modo de fazer

Juntar os três primeiros ingredientes e deixar descansar bem coberto por 15 minutos, ficará uma espuma, acrescentar o óleo de oliva, o sal e aos poucos o trigo e a semolina.

Mexer até absorver bem o trigo, sovar um pouquinho para a massa ficar homogênea, deixar descansar por 30 minutos, depois separar as bolinhas, essa receita dá umas 20 sfihas, deixar crescer mais uns 15 minutos.

Preparar o recheio nestes intervalos, eu misturo tudo e deixo descansar.

Após abra a massa com um pouquinho de semolina (se for fechada) e recheie, se for aberta amasse a bolinha com os dedos e coloque o recheio.

Assar em uma forma enfarinhada por uns 20 minutos ou menos, depende do forno.

Obs. As sfihas abertas tem uma azeitona preta para decorar porque os marroquinos amam azeitonas, mas não é sempre que eu coloco.

Material Gratuito
Não compre!

Dora Barros

Ingredientes:

1 pacote de farinha de trigo
2 colheres de sopa de fermento para a pão
2 copos (500 ml) de água morna
100 ml de óleo
3 colheres de sopa de açúcar
1 colher de sopa de sal
1 ovo
1 colher de sopa de maisena

Modo de preparo:

Em um recipiente coloque a água morna, três colheres de açúcar, fermento, e um pouco de farinha de trigo em seguida mexa bem depois de mexer tampe com um toalha e espere o fermento crescer por mais ou menos uns 15 minutos após o fermento crescer adicione ovo, óleo, sal e, aos poucos a farinha de trigo e a maisena misture e sove bem a massa, faça bolinhas e tampe com um pano de prato até crescerem. Enquanto isso faça o recheio.

Recheio

Ingredientes:
500 g de acém ou ponta de peito
6 tomates picados
1 cebola grande picada
1 limão
Pimenta/sal/cheiro verde a gosto.
Misture todos os ingredientes e deixe descansar.
Após as bolinhas crescerem abra - as com a ponta dos dedos e coloque o recheio empurrando para as bordas deixando as bem finas. Vai colocando nas assadeiras já untadas espere crescer mais um pouco depois leve ao forno pré aquecido em 180° assim que dourar pode tirar las do forno.
Ps: aprendi a usar a maisena para a massa ficar crocante e uso o recheio com um pouco do líquido para ficar bem macia.



Cristina Camargo de Almeida

Ingredientes:

50 gramas de fermento fresco ou 16 gramas do fermento biológico seco;
1 colher de sopa de sal;
2 colheres de sopa de açúcar;
3 copos água (medida do copo de requeijão de vidro);
2 ovos;
1 xícara de chá de óleo de milho/canola/etc. (de sua preferência);
2 colheres de sopa de margarina;
1 xícara de chá de yogurt natural de sua preferência;
Farinha de trigo, para dar o ponto.

Rende +ou- 30 esfihas abertas

Modo de fazer:

Misturar todos os ingredientes e deixar descansar a massa por 30 minutos, coberta por um pano úmido;

Fazer bolinhas de 20 gramas cada, salpicar embaixo e em cima delas farinha de trigo misturada com fubá, a mesma proporção para as duas farinhas;

Deixar descansar por mais 30 minutos cobertas com um pano úmido;

Abrir as esfihas com os dedos, deixando uma bordinha na lateral;

Fazer uns furinhos nas esfihas delicadamente com um garfo (no local onde vão colocar o recheio);

Levar para assar em forno médio, até assar;

Elas estando assadas vc pode rechear a seu gosto, carne, frango, mozarela, etc, o que vc gostar mais e usar a sua criatividade...

Estou a disposição para tirar qualquer dúvida...

Espero que gostem e façam, elas são deliciosas...

Curtam bastante...

Obrigada pela oportunidade...

Material Gratuito
Não compre!

Cristina Camargo de Almeida



Receitas de Comida
Árabe
Material Gratuito
Não compre!



Material gratuito
Não deve ser
comercializado!

Grupo Receitas de Comida Árabe Facebook



Ebook
Edição de imagens e layout: Cris Freitas
Textos originais dos autores sem edição
Esse ebook ficará disponível para dowload gratuito no grupo Receitas de Comida Árabe do Facebook
Não venda, Não use todo ou em partes para gerar ganhos com esse material.

RECEITAS DE COMIDA ÁRABE



Receitas de Comida Árabe

RECEITAS PARTICIPANTES