

RECEITAS DE ESFINHA

ESFIHA ABERTA DE CARNE

- **Massa:**

1 colher (sopa) de fermento biológico instantâneo

1 colher (sopa) de açúcar

1/2 colher (sopa) de sal

1/2 xícara (chá) de óleo

1 1/2 xícara (chá) de água morna

1/2 kg de farinha de trigo aproximadamente

- **Recheio:**

2 colheres (sopa) de óleo

400gr de carne moída

1/2 cebola picadinha

1 tomate grande picadinho

1 colher (sopa) de suco de limão

salsinha, sal e pimenta-do-reino a gosto

óleo para untar as assadeiras



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- **Massa:**

Bata no liquidificador o fermento, açúcar, sal, óleo e água (esse fermento é uma maravilha, pode tacar no liquidificador sem medo). Ponha em uma vasilha e adicione a farinha de trigo, aos poucos, misturando e amassando até obter uma massa lisa, macia e homogênea.

Faça bolinhas do tamanho de uma noz, e deixe descansar sobre uma superfície enfarinhada e coberta com pano úmido até dobrar de volume, mais ou menos, 20 minutos. Enquanto isso faça o recheio.

- **Recheio:**

Leve ao fogo a carne com o óleo e mexa até a carne ficar rosada (não totalmente cozida). Tire do fogo e escorra o líquido que ficou na panela (a minha ficou sem líquido). Disponha a carne em uma vasilha, adicione o restante dos ingredientes e misture até ficar homogêneo. O recheio está pronto para ser usado (eu adiciono uma pitadinha de canela).

- **Montagem:**

Pré-aqueça o forno em temperatura máxima, unte uma assadeira com óleo (precisei de duas). Se quiser a esfiha aberta, abra as bolinhas com as pontas dos dedos, centralize um punhado de carne e leve ao forno até as bordas começarem a dourar. Se quiser fechadinha, pincele gema de ovo antes de levar ao forno.

- Rendeu 25 esfihas abertas.

ESFIHA FECHADA DE CARNE

- Ingredientes
- 750g de Farinha de Trigo Tradicional
- 1 Cubo (15g) de Fermento Biológico Fresco
- 1 Colher (sopa) de Açúcar
- 1 colher (chá) de Sal
- 1 Cebola (pequena)
- ½ xícara (chá) de Água
- ½ xícara (chá) de Leite
- ½ xícara (chá) de Óleo
- 1 Gema para Pincelar
- **Recheio:**
- 400g de Carne Moída
- 1 Tomate (pequeno) picado
- 4 Colheres (sopa) de Cebola
- Suco de 1 Limão
- +ou- ½ colher (chá) de Sal
- 1 Pitada de Pimenta do Reino
- Salsinha (a gosto)



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- Em uma tigela coloque todos os ingredientes do recheio, carne, tomate picado c/ sementes, cebola, suco de limão, sal, pimenta do reino e salsinha ou hortelã e misture muito bem.
- No liquidificador adicione o leite, óleo, água, cebola, sal, açúcar e bata muito bem, junte o fermento biológico e bata rapidamente.
- Coloque tudo em uma travessa e adicione a farinha de trigo aos poucos até que fique pesado, transfira para uma superfície plana com um pouco de farinha e sove e adicione farinha até que a massa solte das mãos, mas não exagere!
- Pegue pequenas porções de massa e modele bolinhas do tamanho de bolas de ping pong e coloque na bancada de forma que fiquem enfileiradas, quando acabar de modelar todas as bolinhas, você vai começar a rechear a primeira que você modelou, assim ela vai ter descansado.
- Abraça > Recheie e Feche como se fosse um calcinha.
- Coloque com a parte que você fechou em uma forma untada e enfarinhada virado para baixo, pincele uma gema e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 30 ou 40 minutos ou até ficar douradinho.
- Observações
 - FERMENTO SECO: Se quiser pode trocar o fermento fresco pelo biológico seco, mas é importante ver as instruções do fabricante para ver a quantidade que deve ser usado.
 - FERMENTAÇÃO: Essa massa não precisa deixar fermentar igual massa de pão, porém você pode fazer isso se quiser, claro que vai ficar muito mais fofinho, mas essa massa já é super fofa!
 - RECHEIO: Use o recheio que gostar! Se você ficou preocupado que o recheio vai cru, é isso mesmo!!! Ele vai assar no forno junto com a massa e vai ficar bem úmido, mas isso só vale para o recheio de carne ok?
 - CONSERVAÇÃO: Você pode congelar depois de assado e frio por até 3 meses, na geladeira dura 4 dias e se quiser pode congelar a massa, mas ela perde um pouco o poder de fermentação depois de descongelada, ou seja vai perder um pouco a maciez.

ESFIIHA DE CARNE E BACON

- **Massa**

500 g de farinha de trigo

1 ovo

200 ml de água morna

1 colher bem cheia de manteiga em temperatura ambiente (a receita original usa banha de porco)

1 envelope (10g) de fermento seco (biológico)

1/2 colher sobremesa rasa de sal

1 colher sopa de açúcar

- **Como fazer**

1. Misture a farinha de trigo, com o fermento, sal e açúcar e coloque em uma bacia. Faça um buraco no meio.

2. Nesse buraco, coloque a água morna, a manteiga e o ovo. Vá misturando os ingredientes, até todos ficarem bem incorporados.

3. A massa estará pronta quando não grudar mais nas mãos. Talvez seja necessário acrescentar um pouco mais de farinha de trigo.

4. Deixe crescer por 1 hora. Reserve.

Recheio

250 g de patinho moído (a receita original usa paleta)

100g bacon moído

250g cebola bem picada ou processada

250g tomate bem picado

1 colher sopa tahine (pasta de gergelim)

Suco de 1 limão

sal, pimenta, canela a gosto

1/2 xicara cha de azeite

- **Rendimento: 45 unidades**



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- 1. Misture todos os ingredientes.
- 2. Coloque a mistura de carne temperada em uma peneira. Apóie a peneira em uma panela, cubra e deixe escorrer na geladeira, durante uma noite.
- 3. O segredo desse recheio é que ele deve estar bem sequinho, para não embatumar a massa.
- 4. Depois de ficar escorrendo, reserve a carne para a montagem.

Como fechar a esfiha

1. Pegue a massa já crescida e faça cerca de 5 tiras. Essas tiras facilitam na hora de dividir a massa em porções quase iguais.
2. Em seguida, corte pedaços pequenos das tiras. Faça as contas... essa receita rendeu, para mim, 44 esfihas. É mais ou menos essa quantidade de pedaços de massa que você irá fazer.
3. Utilize as pontas dos dedos para abrir cada um desses pedaços. Como a massa é bem elástica, não precisa de rolo. Basta apertar e abrir a massa com as mãos mesmo.
4. Coloque um pouco de recheio e feche, desse jeito: "Como fechar esfiha"
5. Depois de fechar a última me toquei que podia ter feito um vídeo pra vocês, mostrando direitinho. Esse que postei explica bem, mas é um pouco diferente do que eu fiz.
6. Eu deixo a esfiha um pouco aberta no meio do triângulo, não abro a massa com rolo e não uso cortador. Mas o vídeo é válido, já que o mais difícil da receita é acertar fechar a massa.
7. A carne deve estar bem seca por isso também: facilitar o fechamento.
8. Depois de fechada, deixe crescer mais uns 15 minutos e leve para assar.
9. Leve para assar por 15 minutos, em forno pré aquecido a 200 graus.

ESFIIHA DE CARNE E AZEITONA

- **Massa**
- 30 gramas de fermento biológico
- 1 colher de sopa rasa de açúcar (usei o demerara e deu certo)
- 300 ml de água filtrada morna
- 200 ml de óleo de canola (se quiser user metade óleo, metade azeite)
- 1 colher de sopa de sal
- +ou- 700 gramas de farinha de trigo
- 1 gema para pincelar
- **Recheio**
- 400 gramas de carne moída
- cebola e alho picadinhos
- 1 xícara de azeitona verde picadinha
- 1 colher de chá rasa de pimenta síria
- 4 colheres de sopa de polpa de tomate
- 2 tomates picados sem semente
- sal a gosto
- 23 esfirras de tamanho médio



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- Refogue a carne com os ingredientes do recheio e reserve. Dá próxima vez eu só vou dar uma selada na carne, deixar ela crua, para o recheio ficar mais molhadinho. Como foi a primeira vez que fiz esfirra, acho que fui um pouco mirim, mas ficou boa do mesmo jeito. Agora vamos a massa: num bowl grande dissolva o fermento com o açúcar, misturando com uma espátula até virar um líquido. Tenha fé porque vai virar sim. Adicione a água morna, o óleo, o sal e misture. Depois adicione pouco a pouco a farinha de trigo misturando com as mãos mesmo. Coloquei exatamente 700 gramas e a massa ficou muito boa. Vá acrescentando a farinha a massa e sovando, até que ela comece a desgrudar das mãos e acredite, vai desgrudar sim. Como a massa cresce rápido, assim que terminar de acrescentar a farinha, já transfira tudo para uma bancada limpa, polvilhando um pouco de farinha de trigo. Faça bolinhas com toda a massa do tamanho da esfirra que você desejar. Deixe as bolinhas lisas e uniformes. Unte uma assadeira com óleo e farinha e reserve. Abra uma bolinha, tomando cuidado para não ter áreas mais finas, para a massa não abrir na hora de fechar a esfirra. Coloque o recheio no centro, encoste dois lados da massa, em seguida junte a parte de baixo, formando assim um triângulo. Deixe bem fechada. Faça isso com todas as bolinhas e coloque na assadeira deixando um espaço entre elas. Pincele a gema de ovo batida com um pincel sobre cada esfirra. Leve ao forno preaquecido 180 graus entre 30 a 40 minutos. Coloque as duas assadeiras no forno, porque se uma ficar pra depois, as esfirras irão crescer e ficar feias. Depois de prontas, é só aproveitar com um molhinho de pimenta e um limão fatiado.

ESFINHA DE MASSA FOLHADA

- Ingredientes massa:
- 500g de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 30g de fermento biológico fresco
- 1 xícara (café) de óleo
- 2 xícaras (chá) de água morna
- 1 ovo
- 100g de manteiga para folhar
- 1 colher (sobremesa) de sal



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- Modo de fazer:
- Dissolva o fermento com o açúcar. Junte a água , óleo, sal e o ovo, acrescente a farinha de trigo aos poucos sove bem a massa até que solte das mãos. Divida a massa em 4 partes, abra com um rolo e espalhe a manteiga misturada com 2 colheres (sopa) de farinha de trigo formando uma pasta. Dobre a massa em quatro como se fosse um envelope, enrole, passe em um filme plástico leve à geladeira por 1 hora. Retire o filme plástico abra a massa novamente, corte quadradinhos. Recheie no centro, feche as pontas, aperte bem. Pincele com gema deixe crescer por alguns minutos, leve para assar em forno pré-aquecido 200°C até dourar. Fiz com recheio de carne moída, presunto e mussarela, fica a gosto

ESFINA DE CARNE SEM LACTOSE E SEM OVOS

- 1 e 1/2 xícaras de água morna
- 1/2 xícara de óleo
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1/2 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de fermento biológico seco (não é o fermento de bolo, é o de pão)
- 1/2 kilo de farinha de trigo
- recheio de sua preferência: utilizei carne moída refogada com cebola, alho e temperos.



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- 1. Misture o óleo, o açúcar, o sal e o fermento. Junte a água morna e em seguida a farinha de trigo aos poucos. Vá misturando com as pontas dos dedos até a massa incorporar e ficar lisa. Não precisa sovar, apenas misture até adquirir uma consistência lisa. Se for preciso, acrescente um pouco mais de farinha para dar o ponto (precisei colocar aproximadamente mais 3 colheres de sopa).
- 2. Separe pequenas porções da massa, abra com a mão formando um quadrado, coloque uma colher de sopa cheia de carne moída refogada no centro, dobre 2 lados do quadrado e junte a parte que sobrou formando um triângulo.
- Eu tentei fazer a esfiha quadrada, que a Tati fez no blog dela, mas percebi que não tenho vocação para a coisa e mudei para o triângulo que é mais fácil, hehe
- (clique para ampliar - dá para ter uma idéia de como eu fiz né? imagina uma pessoa tentando tirar fotos com a mão cheia de farinha sujando a máquina fotográfica, a roupa, o cabelo... essas fotos de preparo nunca saem decente gente... rs)
- 3. Leve para assar em forno pré-aquecido a 180 graus por aproximadamente 35 minutos ou até dourar levemente.
- (lindas e fofas crescendo no forno *-*)

Rendimento: Consegui 11 esfihas médias.

RECEITAS DE ESFIHA DE FRANGO TRADICIONAL

- **Para a massa:**

100ml de água morna

50ml de óleo

1 colher (sopa) de açúcar

1/2 colher (sopa) de sal

1 colher (sopa) de fermento biológico seco (não é fermento de bolo, é o de pão)

2 xícaras (240ml) de farinha de trigo



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- **Misture:** o óleo, o açúcar, o sal e o fermento, junte a água morna, em seguida a farinha de trigo aos poucos, com as pontas dos dedos, não é preciso sovar muito, só alisar a massa. Faça os salgados que preferir, pincele gema de ovo e leve ao forno
- por conta de ter feito essa receita inúmeras vezes eu percebi que dava mais certo com menos água, e por isso diminuí a quantidade na receita e consequentemente adaptei os demais ingredientes.
- Essa receita rende aproximadamente 13 esfihas médias

ESFINHA DE FRANGO CASEIRA

- Ingredientes
- 10 gr de fermento biológico seco
- 6 Colheres de sopa de açúcar,
- 1 Colher de sopa de sal,
- 1/2 xícaras de chá de óleo de girassol,
- 4 xícaras de chá de leite morno,
- Farinha até dar ponto aproximadamente 1 até 1,5 kg.
- Para o recheio de frango
- 1 peito de frango grande cozido em água e sal e desfiado
- 1 cebola grande em cubos
- 2 dentes de alho em cubos
- 4 tomates grandes em cubos
- Sal e azeite
- 1 colher (de sobremesa) de orégano
- 1 colher (de sobremesa) de páprica defumada,
- 1/2 colher (de sobremesa) de cúrcuma em pó
- Salsinha e cebolinha
- 1/4 xícara (de chá) de água
- Quantidade: 40 esfihas



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- **Para o recheio:**

- Doure a cebola em um fio generoso de azeite, acrescente a cúrcuma e a páprica, o alho e mexa,
- Acrescente o Frango e envolva ele no sabor dos temperos, tempere com sal, o orégano e refogue um pouco mais,
- Adicione os tomates, envolva ele no frango, acrescente a água, tampe a panela e deixe por 5 minutos em fogo baixo,
- 4.Desligue o fogo, acrescente o cheiro verde e deixe esfriar enquanto faz a massa.

- **Para a massa:**

- Comece untando e enfarinhando 2 assadeiras
- Pré aqueça o forno em temperatura média
- Misture os 5 primeiros ingredientes da massa em um bowl grande e vá adicionando xícaras da farinha uma a uma mexendo as primeiras com uma colher até que se dissolva e não fique gruminhos de farinha, quando a massa começar a pesar a colher é hora de usar as mãos, sove a massa acrescentando a farinha aos poucos, você saberá que a massa já está boa quando tiver em mãos uma boa massa elástica e fofa!
- Coloque a massa para descansar até dobrar de tamanho, daí é só fazer tiras e cortar em uma superfície enfarinhada pedacinhos de massa para montar sua esfiha. Prefiro cortar toda a massa em bolinhas que são do tamanho da palma da mão, coloco em fileiras embaixo de uma toalha para a massa continuar seu repouso sem ficar em contato direto com o ar, assim ela continua crescendo e não formará aquela casquinha
- Abra a massa circular com as mãos, coloque o recheio bem no centro, una duas extremidades juntando a massa no centro, ai é só ir apertando com as mãos até formar um biquinho, para fechar nossa esfiha só unir a parte aberta ao centro e fechar, formando assim o triângulo da esfiha!
- 6.As minhas são cheias de personalidade, umas ficam mais bicudas, outras mais gordinhas, mas na hora de assar elas se igualam!
- Terminando de preencher os espaços de uma assadeira leve ao forno e continue preenchendo a outra assadeira, enquanto você finaliza sentirá o cheirinho vindo do forno! Retire as esfihas assim que estiverem douradas! E para a sorte sua e da sua cia terão esfihas prontas antes mesmo de terminar toda a leva!

ESFIRRA DE RECHEIO COZIDO

- **Ingredientes**

- 2 tabletes de fermento biológico fresco (30 g)
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 3 colheres (sopa) de margarina
- 2 xícaras (chá) de leite morno
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sobremesa) de sal
- Cerca de 1 kg de farinha de trigo
- Gema levemente batida para pincelar

- **Recheio**

- 1 cebola em cubinhos
- 3 dentes de alho espremidos
- 1 fio de óleo ou azeite de oliva
- 1 kg de carne moída
- 500 g de tomate picado
- Salsa e temperos a gosto



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- **Modo de preparo**

- Dilua o fermento no açúcar, junte os demais ingredientes e vá adicionando a farinha aos poucos, enquanto amassa, até desgrudar das mãos.
- Cubra e deixe crescer por uns 40 minutos ou até dobrar de tamanho (enquanto isso, prepare o recheio).
- Com pequenas porções da massa, modele bolinhas e abra-as com o rolo em superfície enfarinhada até obter discos.
- Distribua o recheio no centro de cada disco, feche em formato de esfirra e disponha em assadeiras untadas e enfarinhadas, com espaço de uma para outra.
- Pincele com gema e asse em forno médio preaquecido (200 °C) por cerca de 30 minutos ou até dourarem.

- **Recheio**

- Refogue a cebola e o alho no óleo ou azeite até murcharem. Adicione a carne e refogue bem. Junte o tomate e deixe cozinhar até quase secar totalmente. Tempere a gosto e deixe esfriar.

RECEITA DE ESFIRRA ABERTA SUPER FÁCIL

- Ingredientes (35 esfirras)
- 1 kg de farinha de trigo
- 2 envelopes (de 10 g) de fermento biológico seco instantâneo
- 125 g de açúcar
- 125 ml de óleo (usei o de canola)
- 2 xícaras (de chá) de água (mais ou menos)
- 1 colher (de sopa) rasa de sal
- Fubá para polvilhar
- Recheio
- 500 g de carne moída
- 2 tomates sem sementes picados
- 1 cebola em cubos
- 1 colher (de café) de canela em pó
- 1 colher de café de pimenta síria (eu não usei)
- ½ xícara de suco de limão
- Sal a gosto
- Pimenta a gosto



INSTAGRAM:

@RECEITAS_DONA_MARIA_

MODO DE FAZER

- Modo de Preparo
- Junte a farinha com o fermento, o açúcar e um pouquinho de água e deixe descansar por 5 minutos. Adicione o óleo, o restante da água (pode variar a quantidade um pouco) e o sal.
- Coloque a massa sobre uma superfície onde você possa amassar bem e amasse até que fique homogênea.
- Com uma faca, corte tiras largas da massa e depois corte ao meio. Faça um rolo grosso. Corte a massa em pedaços iguais com mais ou menos 2 a 3 dedos de largura.
- Faça bolas e jogue em uma superfície com o fubá. Utilizando três dedos, achate cada bola fazendo laterais não muito altas e deixe descansar por 10 a 20 minutos polvilhados com fubá e cobertas com um pano.
- Enquanto isso prepare o recheio. Eu fiz o de carne que é só misturar todos os ingredientes.
- Depois coloque uma pequena porção de recheio sobre cada disquinho de Esfirra. Espalhe o recheio por igual. Coloque as esfirras em uma assadeira polvilhada com fubá e leve ao forno. Asse em forno pré-aquecido a 180 a 200 graus por 30 minutos aproximadamente.