FICHA TÉCNICA DE PREPARO Nº 145



Receita	**Esfiha**
Categoria	Salgados
Rendimento	30 unidades
Tempo Médio de Preparo	90’
Elaborada em	

senac
Minas Gerais

Ingredientes	**Quantidade**	**Medida**	**Pré-preparo**
Farinha de trigo	**250**	g	
Fermento biológico	20	g	Equivale a 1 tablete
Açúcar refinado	**10**	g	
Óleo de soja	50	ml	
Leite	**200**	ml	
Sal	10	g	
Ovos	**2**	un	Usar as gemas para pincelar.
Carne moída	**1**	kg	
Tomates	**300**	g	Cortar em brunoise
Cebola	**100**	g	Repicar
Limão	100	g	Usar 50 ml de suco
Tahine	30	g	
Fubá	50	g	
Passos			
1º	Misturar os ingredientes do recheio (carne moída, tomates, cebola, limão, suco de limão e tahine) e reservar.		
2º	Esquentar o leite, óleo, sal e margarina.		
3º	Colocar o fermento e o açúcar em uma vasilha e despejar a mistura, ainda morna, para dissolver o fermento.		
4º	Acrescentar a farinha de trigo aos poucos e sovar bem.		
5º	Dividir a massa em 30 bolinhas e deixar descansar para crescer, coberta com filme plástico.		
6º	Abrir as bolinhas, rechear e fechar as esfihas.		
7º	Pincelar as esfirras com gema.		
8º	Assar em tabuleiros untados e enfarinhados com o fubá. Forno pré-aquecido a 180ºC		

DICAS DO CHEF

- ✓ Os legumes deverão ser lavados e sanitizados em solução clorada, por no máximo 15’, sendo enxaguados em seguida