

ESFIHA

Receita da Chef Angélica Spínola

INGREDIENTES

Para o Recheio

- **Carne:** 1 kg de carne moída
- **Vegetais:** 3 tomates e 2 cebolas (picados)
- **Tempero líquido:** Suco de 3 limões (ou a gosto)
- **Especiarias:** Pimenta-do-reino, noz-moscada e canela em pó (a gosto)
- **Sal:** A gosto

Para a Massa

- **Secos:** 1 kg de farinha de trigo e uma pitada de sal
- **Fermento:** 2 tabletes de fermento biológico fresco (Fleischmann)
- **Açúcar:** 1 colher de sopa
- **Líquidos:** 2 copos americanos de água morna e 1 copo americano de óleo

MODO DE PREPARO

1. Prepare o recheio (Faça antes da massa)

Misture a carne moída, os tomates, as cebolas, o suco de limão e todos os temperos. Coloque toda essa mistura sobre uma **peneira** com um recipiente embaixo.

**O limão e o sal farão a carne soltar água. O recheio bem escorrido evita que a esfiha abra ou fique encharcada.*

2. Ative o fermento

Em uma tigela grande, coloque os 2 tabletes de fermento e a colher de sopa de açúcar. Misture com uma colher até que o fermento "derreta" e vire um líquido pastoso.

3. Crie e sove a massa

Na mesma tigela, adicione a água morna, o óleo e o sal. Vá adicionando a farinha de trigo aos poucos. Quando ficar pesada, jogue a massa na bancada e **sove por 5 minutos** até ficar lisa e homogênea.

4. Deixe a massa descansar

Volte a massa para a tigela, cubra com um pano e deixe descansar em um local abrigado até **dobrar de volume**.

5. Porcione e abra a massa

Pegue porções do tamanho de uma **bola de pingue-pongue**. Faça bolinhas e abra cada uma com um rolo (ou com as mãos) até que fiquem bem finas.

6. Modele as esfihas

Coloque uma porção do recheio de carne (já escorrido) no centro. Use o formato do recheio para ajudar a fechar a massa, unindo as pontas para formar o clássico triângulo. Aperte bem as emendas.

7. Asse

Coloque as esfihas em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a **180°C**. Asse por cerca de **25 minutos** ou até dourarem.