

ESFIHA ABERTA



RENDIMENTO: 15 un com 10cm **IMPORTANTE:** A massa pode ser feita no dia anterior e deixar na geladeira em uma tigela coberta com plástico filme, mas não recomendo congelar a massa crua ou perde um pouco do seu poder de fermentação quando descongelado. **CONGELAR:** Para congelar só a massa, asse com um papel manteiga e alguns feijões, para criar um peso e cavidade! Asse por 10 minutos em forno bem alto, e congele quando esfriar.

CONSERVAÇÃO: 3 Dias na Geladeira – Congelado 3 meses

 15 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de Fermento Biológico Seco (10 g)
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar refinado (60 g)
- 60ml de óleo de soja
- 350ml de água
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- Fubá de milho - para polvilhar
- 150 gramas de carne moída, sem gordura, crua
- 1/2 unidade média de cebola crua (35 g)
- 1 colher de sopa de hortelã, fresco (6 g)
- 1 unidade média de tomate com semente cru (100 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela coloque a água, açúcar, óleo, sal, fermento e a farinha aos poucos até que fique uma massa pesada.
- 2º Transfira a massa para uma bancada limpa e com um pouco mais de farinha e vai sovando e adicionando mais farinha até que a massa solte das mãos e fique bem lisinha esse processo deve demorar uns 20 minutos.
- 3º Deixe a massa crescer por pelo menos 40 minutos coberto com um pano úmido, ou até que dobre de tamanho para acelerar o crescimento deixe no forno com a luz acesa ou microondas.
- 4º **RECHEIO DE CARNE:** Em uma tigela coloque a carne, hortelã, tomates picados, suco de limão, sal, pimenta do reino ou siria.
- 5º **MONTAGEM:** Abra a massa na bancada com um pouco de fubá de forma que fique redondo e com uma pequena borda, coloque em uma forma untada e enfarinhada e faça furos com o garfo, coloque o recheio e leve para assar em forno bem alto por cerca de 15 minutos ou até que fique bem dourado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (88 g)	% DDR
ENERGIA	223 kcal	197 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	34 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	273 mg	240 mg	10 %