



### ESFIHA DE CARNE

Tradicional receita árabe que conquistou todo o mundo e é bastante popular no Brasil. Você pode adicionar outros recheios se preferir.

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 40 porções

## INGREDIENTES

- 1 Kg de farinha de trigo
- 1 e 1/2 colher de sopa de fermento em pó [15 g]
- 200 ml de água filtrada morna [32°C]
- 200 ml de leite integral morno [32°C]
- 1/2 tablete de manteiga sem sal [50 g]
- 4 colheres de sopa rasas de açúcar [60 g]
- 1 colher de chá cheia de sal [10 g]
- 1 Kg de patinho bovino sem gordura moído
- 1 unidade média de cebola crua [70 g]
- 2 unidades de tomate italiano maduro [124 g]
- 2 unidades de limão [120 g]
- 4 pitadas de pimenta síria [4 g]
- 1 colher de chá de sal [6 g]
- 2 colheres de sopa de folhas de hortelã picadas [11 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Ative o fermento adicionando a ele 50 g de farinha e 100 ml de água morna. Cubra e deixe descansar por 10 a 20 minutos até parecer uma esponja.
- 2º Acrescente aos poucos o restante da farinha e da água, o leite, manteiga, o açúcar e o sal e misture. Sove a massa por 10 minutos. Cubra-a e deixe descansar por mais 20 minutos.
- 3º Para o recheio, misture em uma tigela a carne moída, a cebola ralada, o tomate picadinho, o suco do limão, a pimenta síria, o sal e as folhas de hortelã picadinhas. Deixe descansar por 30 minutos e depois coloque em um pano de prato limpo e torça até a mistura estar bem seca. Reserve.
- 4º Para esfiha fechada: em uma superfície enfarinhada, divida a massa e faça bolas. Abra a massa bem fininha com um rolo, adicione o recheio e depois feche a massa. Deixe descansar por 10 minutos e depois leve para assar a 180°C até dourar.
- 5º Para esfiha aberta: abra a massa em superfície enfarinhada com fubá, recheie e depois leve ao forno pré-aquecido à 220°C por 40 minutos ou até a massa estar levemente dourada nas laterais e bem assada no fundo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (72 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|-------------------|-------|
| ENERGIA            | 201 kcal  | 144 kcal          | 7 %   |
| CARBOIDRATOS       | 30 g      | 21 g              | 7 %   |
| PROTEÍNA           | 11 g      | 8 g               | 11 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 3 g               | 5 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 1 g               | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 1 g               | 3 %   |
| SÓDIO              | 290 mg    | 208 mg            | 9 %   |