



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 ou mix de farinhas sem glúten (schar)
- 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 %