ESFIHA DE PALMITO (MASSA SEM LEITE/LACTOSE)

INGREDIENTES

Massa

600 g de trigo

200 ml de água morna

100 ml de óleo

2 ovos

3 colheres (sopa) de açúcar

1 colher (chá) de sal

10 gramas de fermento biológico

Recheio

1 vidro de palmito

2 tomates grandes

1 cebola média

azeite, sal e cebolinha a gosto

MODO DE PREPARO

Massa

Junte a água, óleo, ovos, açúcar, sal e o fermento, misture e aguarde 5 minutos, após acrescentar o trigo aos poucos e sovar até desgrudar das mãos, deixe descansar até dobrar de tamanho.

Recheio

Pique todos os ingredientes, refogue simultaneamente, e dente reduzir ao máximo os líquidos, deixe esfriar.

Modo de fazer

Estique a massa, utilize algo redondo (tigela), e faça os círculos, coloque o recheio e feche as trouxinhas, pincele com 1 ovo, e leve ao forno 180° C, por aproximadamente 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13600-esfiha-de-palmito-massa-sem-leite-lactose.html