ESFIHA ABERTA – D’CHEFF

INGREDIENTES

1 kg de farinha de trigo (900 para massa e reserve 100 para sovar)

200 ml de água morna

200 ml de leite morno

1 colher (café) de manteiga em temperatura ambiente

30 g fermento fresco

2 colheres (sopa) de açúcar refinado

1 colher (sopa) sal (rasa)

125 ml de óleo de soja

1 pitada de cominho c/ pimenta ou páprica (opcional)

fubá para abrir massa

fubá para untar

MODO DE PREPARO

Em uma forma, coloque o açúcar e o fermento e ative eles amassando com um utensilio até se transformar em líquido.

Adicione o leite e a água e mexa bem.

A farinha deve ser separada em 3 partes, cada uma com 300 g/300 g/300 g.

Acrescente cada parte da farinha aos poucos.

Adicione a manteiga e aperte até poder trabalhar com a mão.

Coloque a massa sobre uma superfície e sove junto com as 100 g reservadas de farinha.

Adicione o sal e sove.

Cubra com 1 pano e deixe 45 minutos crescendo.

Após enfarinhe uma superfície e faça bolinhas.

Coloque cada bolinha lado a lado com um espaço de 3 dedos entre elas e deixe crescer por mais 30 minutos.

Aperte no centro da bolinha com seus dois dedos formando um pequeno buraco.

Adicione fubá e abra até dar o formato da esfiha.

Coloque o recheio de preferencia.

Leve ao forno preaquecido a 250º C por 7-10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14271-esfiha-aberta-dcheff.html