

FIÓIS

INGREDIENTES

- 4 ovos (inteiros)
- 2 copos de leite integral (para dar o ponto na massa)
- 3 pitadas de sal
- 500 g de goma (a mesma usada para tapioca)
- 2 copos de óleo (para cobrir o fundo da frigideira)

MODO DE PREPARO

Dentro de um recipiente, junte a goma os ovos e o sal.

Misture bem, até ficar amarelinho e uniforme (reserve um pouquinho de goma, para em caso de ficar muito molhada).

Esquente o leite no fogão até levantar fervura e em seguida despeje aos poucos o leite, para fazer a massa.

Vá misturando, amaciando até ficar no ponto (parecido com pão de queijo).

Faça tirinhas bem lisinhas, não muito largas.

Despeje o óleo na frigideira e deixe esquentar bem.

Vá adicionando os Fióis e não junte muito perto um do outro (cuidado para que não espirre ou elas "pulem" da panela).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24689-fiois.html>