

# ESFIRRA DE FRANGO SEM GLÚTEN

## INGREDIENTES

mistura para massa sovada com psílio (beladri)

2 ovos

1/2 xícara (chá) de óleo

2 e 1/2 xícaras (chá) de água levemente morna

1 colher (café) de sal

500 g de frango cozido

4 colheres (sopa) de óleo vegetal

1 cebola média

3 tomates médios

1/4 xícara de molho de tomate

sal a gosto

cheiro-verde a gosto

## MODO DE PREPARO

Para fazer o recheio, refogue a cebola com o frango e o sal, no óleo.

Depois, coloque o molho de tomate e o cheiro-verde.

Tire do fogo e coloque tomate picado, sem semente.

Para fazer a massa, misture o psílio (pacotinho separado) com a água e deixe hidratar por cerca de 15 minutos, vai virar uma gelatina.

Acrescente os ovos, o óleo, o sal e a mistura.

Sove, até ficar homogênea e molinha (como massa de modelar).

Caso fique grudando nas mãos, polvilhe um pouco de farinha especial sem glúten beladri ou amido de milho.

Modele de acordo com o formato de esfirra preferido (aberto ou fechado) e recheie.

Deixe crescer por cerca de 30 minutos.

Pincele com gema de ovo.

Leve para assar em forno preaquecido em temperatura alta (220°C) por 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26061-esfirra-de-frango-sem-gluten.html>