

ESFIHA FIT DA TATÁ

INGREDIENTES

MASSA:

Massa:1 sachê de fermento para pão (10 g)

1 colher (sopa) de açúcar demerara

1/2 colher (chá) de sal

1 xícara de amido de milho

1/2 xícara de farinha de aveia

1 colher (sopa) de óleo de girassol

RECHEIO:

Recheio:1 sardinha em lata light (sem espinha e desfiada ou amassada)

1/2 cebola pequena

1/2 pimentão pequeno

2 colheres (sopa) de milho verde

1 colher (chá) de margarina becel (sem sal)

cominho, açafrão e sal a gosto

MODO DE PREPARO

RECHEIO:

Recheio:Em uma panela, derreta a margarina e adicione a cebola e a sardinha, até dourar.

Acrescente o pimentão, o milho verde e os condimentos e deixe secar, reserve.

MASSA:

Massa:Em uma tigela, junte os ingredientes secos, o açúcar, o sal, a farinha de aveia, o amido de milho e o fermento.

Acrescente o óleo e o leite aos poucos.

Sove bem a massa, até desgrudar das mãos.

Faça pequenas bolas (40 g) e coloque-as afastadas uma das outras em uma forma untada.

Cubra com um pano e deixe crescer por 20 minutos ou até dobrar de tamanho.

Com uma colher, amasse as bolinhas e coloque o recheio.

Leve ao forno preaquecido por mais ou menos 30 minutos, ou até que o fundo fique dourado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/27398-esfiha-fit-da-tata.html>