

# ESFIHA FOFINHA

## INGREDIENTES

### OPÇÃO DE RECHEIO DIFERENTE:

Opção de recheio diferente: 1 berinjela

1 cenoura ralada

1 cebola picada

1 tomate

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Corte a berinjela em cubos pequenos e deixe de molho na água por 30 minutos (para tirar o amargo).

Em uma panela, frite a cebola, acrescente a cenoura e a berinjela, refogue até ficar macio.

Acrescente o tomate e acerte o sal, refogue mais um pouco.

Espere esfriar para rechear.

Opções de recheio: frango, ricota com couve ou brócolis, proteína de soja, carne moída, presunto e mussarela.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28432-esfiha-fofinha.html>