

# ESFIHA MACIA E FÁCIL

## INGREDIENTES

### MASSA:

Massa: 700 g farinha de trigo  
30 g ou 2 tabletes de fermento para pão  
200 ml óleo de soja  
1 colher de sopa rasa de sal  
1 colher de sopa rasa de açúcar  
300 ml água morna  
1 ovo batido para pincelar

### RECHEIO:

Recheio: 700 g carne moída  
1 cebola grande ralada  
2 tomates sem sementes picadinhos  
1/2 maço cheiro verde picadinho  
10 ml azeite  
2 limões grandes (suco)  
temperos a gosto

## MODO DE PREPARO

### RECHEIO:

Recheio: Misture a carne com todos os ingredientes do recheio e deixe sorar em uma peneira por mais ou menos 15 minutos, apertando de vez em quando para tirar o excesso de líquidos. Reserve.

### MASSA:

Massa: Misture o fermento com o açúcar e o sal e dissolva até ficar líquido. Acrescente a água morna e o óleo, depois acrescente aos poucos 700 g de farinha, sovando até a massa ficar homogênea. Após, divida a massa em duas partes e faça bolinhas no total de 22 por cada metade.

Boleie a massa para entrar ar, e já comece a rechear com o recheio reservado. Pincele com um ovo batido e coloque para assar em forno a 180°C por mais ou menos 30 minutos ou até que fiquem douradinhas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39096-esfiha-macia-e-facil.html>