

ESFIHAS DE FRANGO

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 kg de farinha de trigo
120 ml de óleo de soja
120 ml de água morna
60 ml de leite morno
2 colheres de sopa rasas de leite em pó (qualquer marca)
1 ovo inteiro
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de açúcar
40 g de fermento fresco para pão

RECHEIO:

Recheio: 1 kg de peito de frango já cozido e desfiado
1 cebola grande bem picadinha
4 dentes de alho
3 tomates (tipo italianinho) sem pele e sem sementes picadinhos
2 colheres de sopa de pimentão verde
1 sazón para frango (o verdinho)
1 fio de óleo
colorau
orégano
pimenta-do-reino preta
sal
salsinha e cebolinha

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Bata todos os ingredientes, menos a farinha de trigo, no liquidificador, até ficar uma massa homogênea.
Despeje em uma tigela e vá acrescentando a farinha de trigo aos poucos, misturando com o auxílio de uma colher.
Depois que terminar de despejar toda a farinha vá misturando com as mãos muito bem.

Não necessita sovar, só agregar todos os ingredientes de forma completa.

Deixe descansar por 1 hora ou até dobrar de volume.

Abra a massa com um rolo em cima de uma superfície lisa com um pouco de farinha.

Faça cortes, dê o formato de um círculo, recheie e modele as esfihas.

Pincele as esfihas com gema ou café. Se desejar salpique com gergelim.

Leve para assar (a forma não necessita estar untada) até as esfihas ficarem coradas, cerca de 15-20 minutos.

RECHEIO:

Recheio: Comece aquecendo o óleo, coloque a cebola e o alho.

Depois de já douradinhos acrescente o pimentão verde e em seguida o frango desfiado.

Misture tudo muito bem e coloque os tomates e todos os demais temperos.

Se necessário coloque um pouco de água para apurar com maior facilidade, mas deixe secar bem o recheio, porque esse recheio não pode ser molhado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39661-esfihas-de-frango.html>