

ESFIHA NUTRISHOW (INTEGRAL COM ABÓBORA)

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 350 g de farinha de trigo integral

350 g de farinha de trigo enriquecida com ácido fólico e ferro

300 g de abóbora moranga híbrida

10 g de fermento biológico

1 Ovo

1 e 1/4 de xícara de chá de leite desnatado

1/2 copo de óleo de soja

1/2 colher de sopa de sal

1 colher de sopa de açúcar

RECHEIO:

Recheio: 500 g carne moída de 1ª

1 unidade média abóbora menina (D'água)

1 cabeça de alho

1/2 cebola média

3 colheres de sopa de cebolinha verde

1 colher de sopa de salsa

10 folhas pequenas de manjeriço

3 folhas grandes de hortelã

2 colheres de sopa de massa de tomate (Polpa de tomate)

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Pré cozinhar a abóbora moranga por 10 minutos e escorrer.

Bater a abóbora pré cozida no liquidificador com o leite morno, deixar reservado.

Em um recipiente coloque a farinha integral, a farinha enriquecida, o sal, o açúcar, o fermento, o óleo, o ovo e a abóbora batida com o leite.

Misture tudo e sove a massa até que ela fique homogênea.

Deixe a massa descansar por 1 hora.

Depois de uma hora faça bolinhas com a massa e deixe descansar por mais 20 minutos.

Abra cada bolinha com o rolo.

TEMPERO:

Tempero: Bata em um liquidificador a cebola, a salsa, a cebolinha, o alho, o sal, o manjericão, a hortelã e o óleo.

RECHEIO:

Recheio: Leve a carne moída ao fogo.

Adicione o tempero e misture.

Mexa até que a carne esteja se soltando da panela e cozida.

Deixe o recheio esfriar.

ACABAMENTO:

Acabamento: Coloque a medida desejada de recheio no centro da massa, feche-a e faça o formato de esfiha.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/40650-esfiha-nutrishow-integral-com-abobora.html>