

# ESFIHA COM RECHEIO DE CARNE MOÍDA DA SOGRA

## INGREDIENTES

### PARA A MASSA:

Para a massa: 1 kg de farinha de trigo  
200 ml de água morna  
200 ml de leite morno  
10 g de fermento biológico  
4 colheres (sopa) rasas de açúcar  
1 pitada de sal (mais ou menos uma colher de chá bem cheia)  
100 ml de óleo

### PARA O RECHEIO:

Para o recheio: 1 kg de carne moída  
1 cebola grande ou 2 médias  
Orégano, sal, pimenta, cominho, tempero pronto e cheiro-verde a gosto (também pode acrescentar temperos de sua preferência)  
1 fio de óleo para fritar

## MODO DE PREPARO

### MASSA:

Massa: Coloque em um recipiente 2 xícaras de farinha de trigo, açúcar, fermento e sal. Misture bem.

Adicione o óleo, 100 ml de leite e 100 ml de água. (Pode esquentar os dois misturados no micro-ondas).

Misture bem até ficar na consistência de um chiclete. Deixe descansar por volta de 15 minutos ou até a massa crescer. Enquanto isso, prepare a carne moída e a reserve.

Misture o restante da água e do leite (100 ml de cada) e acrescente um pouco de farinha.

Quando for pegando uma consistência de massa, comece a sovar e a acrescentar a farinha aos poucos. (Se a massa estiver ficando muito pesada pode diminuir a quantidade de farinha, mas deve sovar bastante).

Deixe descansar por mais 20 minutos ou até que cresça.

### RECHEIO:

Recheio: Coloque em uma panela 1 fio de óleo e cebola e cheiro verde bem picadinhos. Em seguida, coloque a carne moída e os outros temperos à seu gosto.

Deixe refogando até que a carne moída esteja totalmente cozida, só não deixe que a "água" da carne seque, pois

nessa receita não vai molho, então a carne pode ficar muito seca se deixar ferver toda sua água.

#### MONTAGEM:

Montagem: Corte com as mãos ou com a faca um pouquinho de massa e faça uma bolinha com as mãos (como se fosse um brigadeiro, do tamanho que desejar).

Amasse a bolinha com a palma da mão, estique bem, se necessário use um rolo para que fique bem fininha.

Bem no centro, coloque uma colher do recheio. Pegue 3 pontas e junte-as no meio formando um triângulo (feche bem para que não se abra quando a massa começar a crescer novamente).

Pincele a gema do ovo e polvilhe orégano. Repita o processo com o restante da massa.

Coloque em uma forma untada e leve para assar em fogo médio-alto por cerca de 20 minutos ou até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/42407-esfiha-com-recheio-de-carne-moida-da-sogra.html>