

ESFIHA DE FRANGO SIMPLES, BARATA E RÁPIDA

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 25 g de fermento biológico (na padaria vende)

1 colher (sopa) de açúcar

1/2 colher (sopa) de sal

1/2 copo (americano) de óleo de soja

2 copos de água morna

1 tablete de caldo Knorr (carne ou frango)

600 g de farinha de trigo (eu prefiro Dona Benta sempre sem fermento)

1 ovo

RECHEIO:

Recheio: 1 kg de peito de frango

Cebola, alho e tempero a gosto

Maionese

Creme de leite de caixinha

Opcionais: azeitonas, salsinha e cebolinha, tomate picadinho, milho, catupiry

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Em uma tigela grande (tipo de bater bolo) misture o fermento biológico, o açúcar, o sal e o caldo Knorr com a mão até dissolver e virar líquido.

Acrescente os 2 copos de água e 1/2 copo de óleo, e em seguida o trigo (caso a massa não tenha desprendido da mão ainda, use um pouquinho mais de trigo, mas sempre dá certo com 600 g de Dona Benta).

Sove a massa até desgrudar das mãos e em seguida faça bolinhas do tamanho das de ping pong e reserve (deixar crescer).

RECHEIO:

Recheio: Refogue o peito de frango com um fio de óleo, alho, cebola e tempero a gosto (eu gosto de sal com alho caseiro e pimenta-do-reino).

Após ficar bem douradinho, cubra com água fervendo e tampe a panela de pressão (quando começar a chiar, conte 50 minutos e está cozido o frango).

Depois que sair a pressão da panela, abra e retire o frango para desfiar (reserve o caldinho que ficou na panela).

Após desfiado, refogue em uma panela o frango desfiado com margarina e os opcionais que quiser.

Após desligar o fogo, acrescente maionese até ficar cremoso e molhadinho e o creme de leite para deixar o recheio mais leve.

MONTAGEM:

Montagem: Abra a bolinha de massa com a palma da mão, coloque uma colherinha de recheio e feche 3 pontas da massa para fazer um triângulo.

Unte a forma para colocar as esfihas e deixe um espaço entre uma e outra, pois elas crescem um pouquinho no forno.

Antes de colocar no forno (preaquecido), pincele ovo em cima da esfiha para dar uma coradinha (e para que você saiba o ponto de retirar a esfiha do forno).

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44005-esfiha-de-frango-simples-barata-e-rapida.html>