

# ESFIHA VEGETARIANA

## INGREDIENTES

2 xícaras de farinha de trigo  
30 g de fermento biológico  
1 colher (chá) de açúcar  
125 ml de óleo de canola  
1 colher (sopa) de sal refinado  
250 ml de leite morno  
500 g de carne de soja desidratada  
cheiro verde a gosto  
1 tomate  
1 cebola  
2 dentes de alho  
2 ovos

## MODO DE PREPARO

Pegue a carne de soja e coloque em uma panela com água e sal  
Deixe ferver até a soja ficar mole  
Coloque a soja em um escorredor e lave a soja  
Em uma panela corte a cebola, o alho e o tomate  
Coloque um fio de óleo e leve a panela ao fogo  
Tempere a seu gosto  
Adicione a soja o tempero e deixe ferver até ficar bem temperada  
Em uma tigela misture o trigo (a metade), o sal, o açúcar e dissolva o fermento no leite morno  
Coloque o óleo, os ovos sem as gemas e adicione o restante do trigo até a massa desgrudar das mãos  
Sove a massa  
Adicione o recheio e deixe descansar para levar ao forno  
Pegue as gemas e passe nas bordas da esfiha  
Leve ao forno até dourar

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7283-esfiha-vegetariana.html>