

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>