



# RECEITAS DA FIA

## Esfiha de carne

[www.receitasdafia.com/receitas/esfiha-de-carne](http://www.receitasdafia.com/receitas/esfiha-de-carne)

A clássica esfiha turca com uma massa deliciosa e macia.

Esfiha de carne

 90 min

 30 porções

### Ingredientes

- 1 colher (sopa) bem cheia de fermento para pão (eu usei fermento granulado instantâneo para pão)
- 2 colheres (sopa) cheias de açúcar refinado
- 1/2 colher (chá) de sal
- 1/2 xícara de leite morno (100 ml)
- 1 xícara de água morna (200 ml)
- 1 ovo
- 650 ou 700 g de farinha de trigo
- 1/2 xícara (chá) de óleo ou 100 ml

### INGREDIENTES DO RECHEIO

- 1/2 kg de carne moída magra
- 3 tomates picadinhos
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho (opcional)
- 1/2 xícara (chá) de azeitonas picadas
- 1/2 colher (chá) de noz moscada (opcional)
- Salsinha e cebolinha a gosto (opcional)
- Gotas de molho de pimenta (opcional)

### PARA PINCELAR

- 1 gema
- Gergelim torrado ou preto para salpicar depois que pincelar

## Modo de Preparo

1. Em uma tigela grande e larga colocar o fermento em pó, o açúcar e despejar a água morna, o leite morno, o sal e o óleo.
2. Mexer bem.
3. Em seguida, acrescentar a metade da farinha de trigo aos poucos e mexer com uma colher de pau ou de plástico.
4. Colocar o ovo e continuar acrescentando a farinha de trigo.
5. Antes de finalizar a farinha, comece a trabalhar a massa com uma das mãos para sentir a textura da mesma e ver se precisa colocar realmente toda a farinha.
6. Dependendo do tamanho do ovo, 650 g de farinha é suficiente, caso contrário, use 700 g, mas atenção, muita farinha pode deixar a massa dura.
7. Sove a massa por uns 5 minutos na própria tigela com uma das mãos em movimentos de vai e vem.
8. A massa fica bem maleável, gostosa de trabalhar e não gruda nas mãos.
9. Coloque a tigela dentro de um saco plástico ou feche-a com um filme plástico.
10. Deixe descansar por 20 minutos em local que vá favorecer o crescimento da massa.
11. Eu deixei recebendo a luz do sol através de uma janela, com os vidros fechados.
12. Abrir porções da massa com um rolo.
13. Cortar em círculos com uma faca e colocar 1 colher (sopa) do recheio.
14. Pegar metade da massa do círculo e dobrá-la até o centro e fechar as duas outras extremidades apertando bem.
15. Se sentir que há muita massa nas extremidades, corte e modele para dar o formato triangular.
16. Untar levemente uma forma de alumínio com óleo e colocar as esfihas.
17. Pincelar com a gema e salpicar gergelim torrado ou gergelim preto.
18. Levar ao forno pré-aquecido a 150° por 20 minutos, depois mais 10 minutos a 180°.
19. Este tempo é necessário para que as esfihas cresçam e assem por igual.
20. Não ficam com a massa crua.
21. Muitos indicam o forno super quente, mas, eu acredito que o forno super quente seja bom para esfihas abertas ou senão para esfihas pequenas, com pouca massa.

### RECHEIO

1. Escorrer a carne moída e refogá-la com o alho e a cebola picadinhos.
2. Acrescentar sal ou temperos de sua preferência e deixar refogando até que a cor avermelhada da carne desapareça.
3. Mexa sempre para evitar pelotas.
4. Tire a carne do fogo, escorra se tiver líquido e acrescente os outros ingredientes.

### RECHEIO NO MICROONDAS

1. Escorrer a carne e colocá-la em uma vasilha de vidro convencional, como duralex (eu uso um refratário de vidro retangular com bordas altas).
2. Deixar cozinhar por 2 minutos.
3. Retirar o refratário (usar luvas para não se queimar) e mexer a carne com um garfo para não deixá-la empelotar.
4. Escorrer o líquido que saiu da carne e voltar o refratário ao microondas por mais 3 minutos.
5. Escorrer o líquido do cozimento.
6. Acrescentar os outros ingredientes e deixar esfriar.
7. Levar a carne ao congelador por uns 10 minutos acelera o processo de resfriamento.

