Esfiha Turca

2314

Ingredientes

Preparo

30g	Fermento Biológico Fresco
100g	Ovos
300ml	Água Gelada
1kg	Pão Amigo Pão Amigo

Modo de Fazer

01. Colocar o Zeelandia Pão Amigo, os ovos e a água gelada na masseira e misturar em velocidade baixa (velocidade 1) por aproximadamente 5 minutos.
02. Adicionar o fermento fresco e misturar por mais 1 minuto.
03. Bater em velocidade alta (velocidade 2) até atingir o ponto de véu.
04. Dividir em partes de 60g.
05. Bolear e descansar por aproximadamente 30 minutos.
06. Com auxílio de uma bilha, abrir a massa em formato oval de aproximadamente 12cm sobre uma mistura de fubá e farinha de trigo.
07. Colocar 80g do recheio no centro de cada peça.
08. Fechar as pontas e enrolar como um rocambole, uma ponta para para direita e a outra para a esquerda.
09. Colocar as massas de esfihas em assadeiras previamente untadas.
10. Fornear imediatamente a 240ºC por aproximadamente 8 minutos em forno lastro.
11. Decorar a gosto.

Dicas

- Outro forneamento:
* Forno Turbo:180°C por aproximadamente 5 minutos.

- Sugestões de recheios salgado:
* As esfihas podem ser recheadas com carne moída e recheio de frango com requeijão ou cheddar e presunto e queijo.
- Sugestões de recheios doce:
* Queijo fresco com Zeelandia Recheio de Goiaba e Doce de Leite com Zeelandia Recheio de Banana com Canela.

Rendimento / Quebra

24 Unidades de 140 g

Validade

12 horas

Equipamentos

- Masseira
- Forno
- Geladeira
- Bilha
- Balança
- Assadeiras Lisas
- Recipiente

Tabela Nutricional

Porção de 40g contém (em média):		% VD (*)
V. Energético (kcal)	123	6
V. Energético (kJ)	514 kJ	6
Carboidratos (g)	23	8
Proteínas (g)	3.4	7
Fibra Alimentar (g)	0	0
Sódio (mg)	161	7
Açúcares totais (g)	3.7	
Aç adicionados (g)	2.6	5
Gorduras totais (g)	1.8	3
Gorduras saturadas (g)	0.7	4
Gorduras trans (g)	0	0