Esfiha Aberta Com Pão Amigo

1969

Ingredientes

Preparo

45g	Fermento Biológico Fresco
100g	Ovos
300ml	Água Gelada
1kg	Pão Amigo Pão Amigo

Recheio

25g	Sal
200g	Cebola
600g	Tomate
1kg	Carne Moída
100ml	Suco De Limão
150g	Manteiga Sem Sal

Modo de Fazer

RECHEIO
01. Misturar o suco de limão à carne moída em um recipiente e descansar por aproximadamente 1 hora em geladeira.
02. Retirar as sementes do tomate e cortar em cubos. Reservar.
03. Cortar a cebola em cubos. Reservar.
04. Escorrer o líquido da carne moída (que se formou durante o descanso).
05. Adicionar à carne moída o tomate, a cebola em cubos reservados, o sal e a pimenta síria a gosto e misturar.
06. Em seguida, adicionar a manteiga sem sal (em temperatura ambiente) e misturar. Reservar.

PREPARO
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 50g.
05. Bolear e descansar por aproximadamente 30 minutos.
06. Abrir cada uma das massas com as pontas dos dedos em partes iguais sobre uma mistura de fubá e farinha de trigo. A parte central deve ficar mais fina e as bordas mais grossas.
07. Colocar as massas de esfihas em assadeiras previamente untadas.
08. Adicionar o recheio reservado em cada uma das esfihas.
09. Fornear imediatamente a 230ºC por aproximadamente 8 minutos em forno lastro.

Dicas

- O recheio de carne moída pode ser substituído por recheio de quatro queijos, frango com requeijão, escarola refogada ou calabresa.
- Outro forneamento:
* Forno Turbo:180°C por aproximadamente 8 minutos.

- Outros formatos:
* Esfiha fechada: Dividir em partes de 50 g. Abrir a massa em discos de 8 cm de diâmetro e adicionar 50 g do recheio. Fechar em formato esfiha. Fermentar e pincelar com ovos. Fornear a 210ºC por aproximadamente 10 minutos em forno lastro. Rendimento: 30 unidades de 103 g.

Rendimento / Quebra

30 Unidades de 101 g

Validade

12 horas

Equipamentos

- Masseira
- Forno
- Balança
- Assadeiras Lisas
- Faca
- Recipiente
- Tábua Para Corte
- Escorredor

Tabela Nutricional

Porção de 40g contém (em média):		% VD (*)
V. Energético (kcal)	86	4
V. Energético (kJ)	357 kJ	4
Carboidratos (g)	10	3
Proteínas (g)	4.0	8
Fibra Alimentar (g)	0	0
Sódio (mg)	198	8
Açúcares (g)	1.5 g	**
Açúcares totais (g)	1.5	
Aç adicionados (g)	1.0	2
Gorduras totais (g)	3.2	5
Gorduras saturadas (g)	1.6	8
Gorduras trans (g)	0	0