

Esfihas do Tuffih

Da coleção “Pratos Árabes da Família Yunes”

Ingredientes da massa:

- 1 kg de farinha de trigo
- 45 g de fermento biológico fresco (3 tabletes)
- 1,5 copo de óleo de milho/canola
- 3 copos de água morna
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa de açúcar

Ingredientes do recheio (vai cru ao forno):

- 1 kg de carne moída
- 2 tomates grandes (sem semente, com pele)
- 1,5 cebola picada
- suco de 2 limões
- 15 folhas de hortelã
- azeite (quantidade não especificada)
- sal e pimenta árabe a gosto



Preparação da massa:

- Dissolva o fermento com sal e açúcar na água morna e acrescente o óleo. Misture com as mãos.
- Acrescente a farinha aos poucos, misturando com as mãos. Se estiver grudando muito nas mãos, acrescente um pouco mais de óleo.
- No ponto final, a massa fica macia mas não muito mole. Se você segurar toda a massa com as mãos e levantar da bacia, ela vai vagarosamente se esticando pra baixo com a força da gravidade.
- Cubra a massa com um pano e deixe crescer por 45 minutos. Enquanto espera, prepare o recheio (veja abaixo).
- Depois que a massa descansar, unte suas mãos com óleo.
- Para cada esfiha, faça uma bolinha de massa (do tamanho de uma bolinha de ping pong). Abra um pouco essa bolinha de massa (não muito) antes de colocar o recheio.
- Acrescente um pouco de recheio em cima da massa (mais ou menos o mesmo volume da bolinha) e pressione no centro para achatar o recheio junto com a massa.
- Depois de achatada, a esfiha deve ficar com uma borda de massa bem pequena em volta da carne (acrescente mais recheio se necessário). Ao assar, esta borda expandir-se-á.

Preparação do recheio:

- Prepare o recheio enquanto a massa descansa.
- Pique os tomates, cebola, e hortelã com a faca e misture todos os ingredientes com a carne moída usando as mãos.

Colocando para Assar:

- Coloque as esfihas numa fôrma de pizza untada com óleo e leve ao forno.
- Num forno a 300 graus Celsius, asse por aproximadamente 10 minutos. Num forno a lenha (perto de 500 graus), asse entre 2 e 2,5 minutos.
- A massa vai ficar dourada, indicando que a esfiha está pronta.