

ESFIHAS DE FOLHAS DE COUVE-FLOR

Ingredientes

Massa

1 1/2 colher (sopa) de fermento biológico

2 colheres (sopa) de açúcar

1 xícara (chá) água morna

5 colheres (sopa) de óleo

1/2 colher (sopa) de sal

1 xícara (chá) de farinha de trigo

1 gema

Recheio

1 1/2 xícara (chá) de cebola picada

2 colheres (sopa) de óleo

3 xícaras (chá) de folha de couve-flor

sal a gosto

Modo de Preparo

Massa

Dissolver o fermento no açúcar e juntar a água morna, o óleo, o sal e a farinha aos poucos, até a massa soltar das mãos. Cobrir e deixar descansar por 30 minutos. Abrir a massa em círculos com aproximadamente 15 cm, colocar o recheio, fechar as esfihas, pincelar



com a gema batida e levar para assar em assadeira enfarinhada, em forno pré-aquecido, até dourar.

Recheio

Refogar a cebola no azeite e acrescentar as folhas de couve-flor picadas e o sal.

UNICENTRO