



ESFIHAS

Ingredientes:

1/2 kg de farinha de trigo integral

6 colheres (sopa) de fermento natural (pode substituir por 1 tablete de fermento biológico)

3 colheres de Óleo de Linhaça Pazze

1 colher (chá) de sal marinho

1 xícara mal cheia de água morna

Modo de Preparo:

Desmanchar o fermento misturando com um pouco de farinha e a água morna. Deixar levedar por 15 minutos. Numa vasilha, colocar o restante dos ingredientes e misturar. Quando o fermento estiver levedado, misturar à massa e sovar. Deixar repousar por 2 horas. Fazer bolinhas com a massa. Abrir cada bolinha, rechear e fechar em formato de triângulo. Assar em forno quente.

Recheio

Refogar bardana com cenoura, cebola e shoyu. Carne de soja com cebola, sal e salsinha. Trigo para kibe com cebola, sal e cheiro verde. Abóbora com cebolas, shoyu ou outros de sua preferência.

Indústria de Óleos Vegetais Pazze Ltda.

Av. dos Imigrantes, 1271 – Distrito Industrial – Panambi/RS.

Fone: (055) 3375-3878 Fax: (55) 3375-1899 Homepage: www.pazze.com.br