

## Esfiha sem Glúten



**Tempo de preparo:**  
1 hora

**Rendimento:**  
10 porções

**Tipo:**

**Nível:**  
Fácil

### Ingredientes

1 e ½ xícaras (chá) de Farinha de Arroz Solito Monsolí

#### **MASSA:**

1 xícara (chá) de Fécula de Batata

1 xícara (chá) de Água morna  
2 colheres (sopa) de óleo vegetal  
1 colher (sopa) de manteiga sem sal ou margarina  
1 tablete de fermento para pão (15 gr)  
1 pitada de açúcar  
1 pitada de sal

#### **RECHEIO:**

250 g de carne picada  
1 cebola pequena picada  
1 tomate maduro picado  
½ rodela de limão  
1 pitada de sal  
1 pitada de pimenta síria  
1 punhado de salsinha

#### **Modo de preparo**

1. Numa vasilha grande, dissolva bem o fermento, o açúcar e o sal na água morna.
2. Misture o óleo e a manteiga e, pouco a pouco, vá acrescentando a farinha.
3. Quando obter uma mistura consistente, sove levemente até que a massa solte das mãos e fique macia.
4. Cubra a massa com um pano e deixe repousar até dobrar de volume.
5. Nesse momento modele 20 bolinhas a partir da massa, coloque em uma assadeira untada com óleo e deixe crescer por mais 10 minutos.
6. Enquanto isso faça o recheio, misturando em um recipiente todos os ingredientes. Mexa bem para incorporar e reserve.
7. Abra as bolinhas de massa, achate-as levemente e modele de forma a levantar as bordas. Coloque no centro um pouco do recheio preparado no passo anterior e leve a assar no forno preaquecido a 250°C por 20 minutos.

**Veja mais receitas:**

[www.solito.com.br](http://www.solito.com.br)