



Por [Sara Silva](#), Redatora e editora no TudoReceitas. Atualizado: 17 julho 2018



Imagem: cinthiamaggi.com.br

No TudoReceitas queremos ensinar você a preparar **esfiha sem glúten**, uma alternativa adaptada para as pessoas que sofrem de intolerância ao glúten. Neste caso usamos farinha de arroz e, como as massas sem glúten geralmente se tornam quebradiças, aconselhamos que use esta receita somente para preparar esfiha aberta. Confira abaixo esta **receita de esfiha de farinha de arroz** com um delicioso recheio de ricota e experimente!

6 convidados

1h 30m

Entrada

Dificuldade média

Características adicionais: Custo médio, [Receita sem glúten](#), No forno, [Receitas do Líbano](#)

Ingredientes para fazer Esfiha de farinha de arroz:

- 60 gramas de manteiga ou margarina
- 30 gramas de açúcar
- 20 gramas de fermento biológico seco
- 1 colher de sopa de zaatar (tempero libanês)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva

Também lhe pode interessar: [Esfiha de zaatar](#)

Como fazer Esfiha de farinha de arroz:

- 1 Comece por preparar a massa da **esfiha de farinha de arroz**: dissolva o fermento na água morna. Deixe por 5-10 minutos ou até efervescer, o que significa que o fermento está ativado e pronto a usar.



Bacalhau espiritual

[Read Next Story >](#)

a melhorar a consistência.



3 Amasse muito bem a massa destas esfihas de farinha de arroz até ficar lisinha e sem desgrudar. Depois **separe a massa em bolinhas** com tamanho de almôndegas, cubra com um pano e deixe crescer por 1 hora em um local ameno.

Bacalhau espiritual

[Read Next Story >](#)



- 4** Enquanto isso prepare o **recheio de ricota**: esfarele a ricota numa tigela e misture com o azeite e o [zaatar libanês](#).

Bacalhau espiritual

[Read Next Story >](#)



- 5** Depois da massa crescer, amasse cada uma das bolinhas e abra em discos de esfiha. Coloque no centro aproximadamente uma colher de sopa do recheio, pressione para ficar compacto e coloque num tabuleiro de forno.

Dica: Umedeça as mãos no momento de modelar os discos, assim a massa não irá grudar nelas.

Bacalhau espiritual

[Read Next Story >](#)



Imagem: giribeirodoceseguloseimas.blogspot.pt

6 Leve a assar as **esfihas de farinha de arroz** no forno preaquecido a 250°C por 15-20 minutos ou até dourarem. Retire e sirva quentes ou frias, como entrada ou petisco, e diga nos comentários o que você achou. Bom apetite!

Procurando mais receitas com farinha de arroz? Confira estas nossas escolhas:

[Pão de farinha de arroz fofinho;](#)

[Massa de empada de farinha de arroz;](#)

[Quiche de farinha de arroz.](#)

Bacalhau espiritual

[Read Next Story >](#)



Imagem: cinthyamaggi.com.br