



# Καλτσούνια

40'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30''

Χρόνος  
Αναμονής

40'

Χρόνος  
Ψησίματος

20-22

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

### Για τη ζύμη

- Σε ένα μπολ βάζουμε το λάδι, τον χυμό πορτοκαλιού, το γιαούρτι, τη ζάχαρη, το αβγό και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα χειρός.
- Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε το αλάτι με το αλεύρι και το μπέικιν. Τα μεταφέρουμε στο μπολ με τα υγρά υλικά και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι μέχρι να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Στη συνέχεια ανακατεύουμε καλά με τα χέρια μας μέχρι να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Τυλίγουμε με μεμβράνη και μεταφέρουμε στο ψυγείο για 20-30 λεπτά να ξεκουραστεί η ζύμη.

### Για τη γέμιση

- Σε ένα μπολ βάζουμε το ανθότυρο, τη ζάχαρη, το αβγό, την κανέλα και ανακατεύουμε καλά με ένα πιρούνι.
- Αφήνουμε στην άκρη.

### Για τη σύνθεση

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Πασπαλίζουμε αλεύρι στον πάγκο εργασίας μας και ανοίγουμε τη ζύμη με πάχος 0,5 εκ. Κόβουμε κομμάτια με ένα κουπ πατ 10 εκ. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να έχουμε 22 κομμάτια.
- Μοιράζουμε τη γέμιση σε κάθε κομμάτι από τη ζύμη κλείνουμε περιμετρικά τη ζύμη προς το κέντρο χωρίς να καλύψουμε τελείως τη γέμιση.
- Με ένα πιρούνι πιέζουμε περιμετρικά τις γωνίες της ζύμης και μεταφέρουμε σε ταψιά με λαδόκολλα.
- Απλώνουμε τον αραιωμένο κρόκο, πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και ψήνουμε κάθε ταψί ξεχωριστά για 15-20 λεπτά.
- Αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

## Συστατικά

### Για τη ζύμη

- 120 γρ. σπορέλαιο
- 50 γρ. χυμό πορτοκαλιού
- 150 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 200 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 αβγό, μεσαίο
- 1 πρέζα αλάτι
- 500 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- αλεύρι γ.ο.χ., για το άνοιγμα της ζύμης

### Για τη γέμιση

- 500 γρ. ανθότυρο, ή μυζήθρα
- 120 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 1 αβγό, μεσαίο
- 1 κ.γ. κανέλα

### Για τη σύνθεση

- 1 κρόκο, αραιωμένο με 1 κ.σ. νερό
- 30 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

## Διατροφικός πίνακας

### Διατροφική αξία ανά μερίδα

260 Θερμίδες (kcal)	10.0 Λιπαρά (γρ.)	3.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	35.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	14%	19%	13%
17.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.7 Φυτικές Ινες (γρ.)	0.38 Αλάτι (γρ.)
19%	13%	3%	6%