



Κουλουράκια με ελαιόλαδο

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

50'

Χρόνος
Ψησίματος

16-18

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Σε ένα μπολ βάζουμε το ελαιόλαδο, το κονιάκ, τη ζάχαρη, το ξύσμα και τον χυμό από το πορτοκάλι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.
- Σε άλλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, την κανέλα, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα, αλάτι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε τα στερεά υλικά στα υγρά και ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να δέσει η ζύμη. Στη συνέχεια ανακατεύουμε απαλά με τα χέρια μας. Προσοχή, δεν πλάθουμε πολύ γιατί η ζύμη θα βγάλει το λάδι. Μόλις απορροφηθεί το αλεύρι το αφήνουμε στην άκρη.
- **Κόβουμε** σε 18 κομμάτια και πλάθουμε σε μπαλάκια.
- Μεταφέρουμε σε μπολ με το σουσάμι και ανακατεύουμε.
- Βάζουμε σε **ταψί** με λαδόκολλα τα μισά και πιέζουμε ελαφρά με τα χέρια μας.
- Ψήνουμε για 20-25 το κάθε ταψί. Μόλις ψηθούν σβήνουμε τον φούρνο και τα αφήνουμε μέσα για 5-10 λεπτά.
- Αφαιρούμε, αφήνουμε να κρυώσουν και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 100 γρ. ελαιόλαδο
- 60 γρ. κονιάκ
- 100 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- Ξύσμα πορτοκαλιού, από 1 πορτοκάλι
- 60 γρ. χυμό πορτοκαλιού
- 370 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- 1/2 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 1/4 κ.γ. σόδα μαγειρική
- 1 πρέζα αλάτι
- 70 γρ. σουσάμι, καβουρδισμένο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

173 Θερμίδες (kcal)	8.1 Λιπαρά (γρ.)	1.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	21.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	12%	7%	8%
6.0 Σάκχαρα (γρ.)	2.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.08 Αλάτι (γρ.)
7%	6%	5%	1%