

# Κρίκοι Διαίτης με Ντομάτα



Σίγουρα έχετε πετύχει κρίκους σε φούρνους, συνήθως είναι με σπανάκι ή καρότο. Με ντομάτα όμως γίνονται πολύ πιο ωραίοι. Δοκίμασέ τους και το σίγουρο είναι πως θα συμφωνήσεις μαζί μου!

Καλή επιτυχία!

## **ΥΛΙΚΑ**

1 φλ. ντοματοπελτέ

Λιαστές ντομάτες

½ ποτ. ξηρό κρασί

1 φλ. ελαιόλαδο

½ κ. αλεύρι

1 κ.σ. baking powder

Αλάτι

Ρίγανη

1 κ.γ. ζάχαρη

## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Η συνταγή αυτή είναι πολύ απλή! Σε ένα μεγάλο μπολ ρίχνουμε το λάδι, το κρασί, την σάλτσα ντομάτας, ζάχαρη και αλάτι.. Στη συνέχεια ρίχνουμε σταδιακά αλεύρι όλων των

χρήσεων και baking powder. Είναι καλό να κοσκινίσουμε το αλεύρι πριν το ρίξουμε στο μείγμα για να αφρατέψει η ζύμη. Προσθέτουμε λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες. Και πλάθουμε με το χέρι. Όταν η ζύμη μαλακώσει πλάθουμε τους κρίκους μας και τους ψήνουμε. Το ζυμάρι δεν χρειάζεται ξεκούραση. Ψήνουμε σε μέτριο φούρνο. Οι τραγανοί κρίκοι είναι έτοιμοι σε 10 μόλις λεπτά!

Καλή όρεξη!