



Besciamella senza glutine



1 CASSERUOLA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

0 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

150K

NOTE

INGREDIENTI

500 ml di Latte intero

50 g di Burro

15 g di Amido di mais (maizena) consentito

25 g di Farina di riso

10 g di Fecola di patate

Noce moscata

Sale

Pepe nero in grani

Preparazione

• Ponete il burro in un pentolino medio, mettete su fiamma bassa e fatelo sciogliere, ma senza che frigga. Unite l'amido di mais, la farina di riso e la fecola di patate, mescolando bene con un mestolo perché non si formino grumi, e continuate a cuocere per qualche istante sempre a fuoco basso, finché il composto sarà dorato.

• Versate a filo e poco alla volta il latte a temperatura ambiente, solo quando la prima dose di latte sarà stata assorbita, versatene altro. Mescolate sempre perché la salsa non si attacchi sul fondo, poi salate e unite un pizzico di noce moscata grattugiata. Meschiate bene perché tutto si possa amalgamare.

- Portate a leggera ebollizione e continuate a cuocere finché la besciamella si sarà addensata, per circa 10 minuti a fuoco basso e girando con il mestolo, perché non si attacchi al fondo del pentolino. Se alla fine è troppo densa, unite ancora un po' di latte o acqua.
- Spegnete e, se vi piace, aggiungete una spolverata di pepe nero.
- Se non usate subito la besciamella, appoggiate della pellicola alimentare (adatta al calore) direttamente a contatto della sua superficie, che così non si rapprenderà.
- Potete utilizzare la besciamella per lasagne, cannelloni, girelle farcite, pasta al forno gratinata, sformati, oppure come salsa per verdure, carne e pesce.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Le dosi fornite nella ricetta servono per preparare circa 500 ml di besciamella. Se avete bisogno di una dose diversa di questa salsa, dovete solo effettuare una semplice operazione. Per esempio, vi servono 800 g di besciamella? Dividete per 5 tutte le dosi degli ingredienti e moltiplicateli per 8, così otterrete poco più di 800 ml di salsa. Naturalmente se le cifre sono molto più alte, la proporzione non vale più perché otterrete sempre più besciamella di quella che vi occorre: al limite l'avanzo usatelo per addensare una vellutata o per creare una salsina di accompagnamento a una verdura.
- Al posto di 50 g di burro potete usare 40 ml circa di olio extravergine di oliva: otterrete così una besciamella un po' più leggera.