



Besciamella



1 CASSERUOLA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

0 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

150K

NOTE

INGREDIENTI

500 ml di Latte intero

50 g di Burro

50 g di Farina 0

Noce moscata

Sale

Pepe nero

Preparazione

- Ponete il burro in un pentolino medio, mettetelo su fuoco basso e lasciatelo sciogliere, ma non fatelo friggere. Unite la farina setacciata, 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 di continuo perché la salsa non si attacchi sul fondo, poi salate e unite un pizzico di noce moscata grattugiata. Meschiate sempre perché tutto si possa amalgamare.
- Portate a leggera ebollizione e continuate a cuocere finché la besciamella si sarà addensata, per circa 5 minuti a fuoco basso e girando con il mestolo, perché non si attacchi al fondo del pentolino.
- Alla fine 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.
- Per una besciamella più saporita e rustica, provate a sostituire una parte della farina 0 con la stessa quantità di farina semintegrale 1 o 2. In questo caso probabilmente vi occorrerà una maggior quantità di latte. Potete anche sostituire del tutto la farina 0.