

Salsa **bechamel** clásica



En este vídeo veremos cómo preparar la salsa bechamel clásica o francesa, partiendo de una roux (mantequilla + harina), añadiendo leche y especiciándola con nuez moscada y pimienta negra molida.

Dedicación : 5 minutos

Cocción : 10 minutos

Cantidad : 400 ml

Ingredientes:

- 50 g de mantequilla
- 3 cucharadas de harina de trigo (o maíz)
- 300 ml de leche entera o nata líquida
- Nuez moscada
- Pimienta negra molida

- 1 Para hacer esta bechamel clásica, empezamos preparando una **Roux**. Ponemos en un cazo a **fuego medio** unos 50 g de **mantequilla** (no calentamos el cazo antes, porque esto haría que se nos pegue la roux). Cuando la mantequilla se haya derretido añadimos 3 cucharadas de **harina** y removemos bien. Dejamos que se cocine esta Roux, sin parar de remover, durante un par de minutos hasta que empiece a formar burbujas pero sin que llegue a tomar un color tostado.
- 2 Sin parar de remover se va añadiendo la **leche templada** (caliente sin hervir) hasta que coja consistencia y el espesor deseado (si utilizamos unas varillas esta labor será más fácil).
- 3 Finalmente aromatizamos con la **nuez moscada**, **pimienta negra molida** y mezclamos bien.

Si utilizamos **harina** de maíz será apto para los alérgicos al **gluten**. Otra variación posible es utilizar **leche** de soja y así convertimos esta salsa en apta para **veganos** y alérgicos a la **lactosa**.

Ésta es una de las salsas más utilizadas en cocina, ideal para hacer canelones, croquetas, lasaña, pechuga rellena a la Villeroy, musaka, asados ...

La salsa bechamel es también una salsa base de muchas otras salsas, como la **salsa Mornay** (añadiendo queso). La **salsa Thermidor** (añadiendo mostaza y vino blanco) acompaña pescados y mariscos. La salsa bechamel se diferencia de la **salsa blanca** en que, en lugar de leche utilizamos un caldo o fondo.