

# Salsa Bechamel

## Ingredientes:

- 50 gr Harina (integral o blanca)
- 50 gr Margarina
- 500 ml Leche vegetal (de soja, por ejemplo)
- Nuez Moscada
- Sal



## Preparación:

Derrite la margarina en una sartén, con cuidado que no se quemé porque amargaría todo el plato.

Con el fuego bajo-medio, añade la harina, poco a poco, removiendo constantemente para que se unan bien. Da unas vueltas para que la harina se dore ligeramente.

Ahora ve añadiendo la leche poco a poco, y de nuevo remueve para que se vaya ligando bien todo. Deja cocer la masa a fuego medio un rato, para que la harina no quede cruda. Si la quieres más ligera, dejala cocer menos.

Corrige de sal, y echa un poco de nuez moscada recién rallada.

## Comentarios

Para la bechamel, existe una regla general: la cantidad de grasa ha de ser la misma que la de harina, y el líquido es la suma de la cantidad de grasa + la cantidad de harina x 5 (en mililitros). Por ejemplo: 50 gr harina + 50 gr margarina = 100 x 5 = 500 ml leche.

Si necesitáis bechamel para unas croquetas será más espesa, pero no añadiendo más harina, sino cociéndola en el fuego. Si, por el contrario, se necesita una bechamel ligera, se retira del fuego antes, sin dejarla reducir.

El no tostar algo la harina una vez mezclada con la margarina, resulta una bechamel con sabor a harina cruda, que resulta bastante desagradable.