

# Besciamella

Un preparato base della cucina, Perfetto per creare tortini di verdure o per una morbida lasagna!

TEMPO DI PREPARAZIONE

5''

TEMPO DI COTTURA

10'

## INGREDIENTI

PER 500 ml

50 g di burro  
50 g di farina  
500 ml di latte  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Noce moscata q.b.

## VARIANTI VEGAN E USI

Per una versione semplice vegan della besciamella puoi facilmente sostituire il burro con la stessa quantità di olio EVO e il latte con una qualsiasi bevanda vegetale non zuccherata. Consiglio la soia per il sapore meno dolciastro. Utilizza la salsa per creare gustose lasagne o per insaporire una padellata di verdure invernali cotte a vapore come cavolfiori, broccoli o finocchi prima di infornarli cosparsi di abbondante parmigiano. Una vera delizia!

## CURIOSITÀ E SALUTE

Sai che Inizialmente, la besciamella era considerata un piatto di lusso, riservato ai banchetti aristocratici e ai pranzi sontuosi delle famiglie nobili. La ricetta originale prevedeva l'utilizzo di latte, burro, farina e spezie come noce moscata e pepe esattamente come la facciamo ancora oggi.

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Fase preliminare: facciamo il roux sciogliendo il burro e la farina in un pentolino a fuoco medio. Assicurati che il burro non bruci, ma semplicemente si scioglia. Una volta che il burro sarà completamente sciolto si formerà una pastella densa e omogenea, detta roux. Lascia cuocere per circa 1-2 minuti per eliminare il sapore di crudo dalla farina, mescolando costantemente per evitare grumi.

### PASSO 2

Aggiungi poi il latte nella pentola poco alla volta, continuando a mescolare energicamente per evitare la formazione di grumi. Puoi aggiungere il latte caldo per facilitare il processo. Continua a cuocere la salsa a fuoco medio-basso, mescolando costantemente finché non si addensa e raggiunge la consistenza desiderata. La besciamella dovrebbe essere liscia e cremosa.

### PASSO 3

A fine cottura aggiungi i condimenti: un pizzico di sale, pepe e noce moscata grattugiata fresca a piacere per insaporire la besciamella. Assaggia e regola secondo il tuo gusto personale.

Buon appetito!

**CRISTINA CONTI**

[www.cristinaconti.com](http://www.cristinaconti.com)