

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Vegana

Otros: Cocina Casera

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Le va muy bien una pizquita de nuez moscada.

Descripción:

Hay quien la hace con mantequilla pero yo la prefiero con aceite de oliva. Sirve para todo la verdad y si queréis hacer croquetas el truco es echar la misma cantidad de aceite que de harina. Quedará sólida cuando se enfríe.

Ingredientes para 4 personas :

- 50 g. de Aceite de oliva
- 60 g. de Harina
- 1 l. de Leche
- Sal

Preparación:

Paso 1

Calienta el aceite en una cazuela o sartén. Añade la harina y remueve para que se tueste un poco. Vierte la leche (fría) poco a poco y remueve con la varilla para que no se hagan grumos. Sazona y sigue cocinando hasta que coja la consistencia deseada, unos 15 minutos.