Salsa bechamel

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Irene Delafú **Recetizador:** Toñi Ruiz Marín



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 aceitico rico. 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.