

[συνταγές / λαχανικά και άλλα](#)

## Σάλτσα Μπεσαμέλ (Bechamel Sauce)



- 10 λεπτά προετοιμασία και 10-15 λεπτά μαγείρεμα

### **Χρόνος Εκτέλεσης**

- εύκολη συνταγή

## **Βαθμός Δυσκολίας**

- δόση για ένα μεγάλο ταψί

## **Μερίδα/ες**

Η σάλτσα Μπεσαμέλ παρασκευάζεται με λευκό ρου (roux – αλεύρι και βούτυρο) και γάλα. Θεωρείται ως μια από τις πέντε βασικές σάλτσες της Γαλλικής κουζίνας. Η σάλτσα μπεσαμέλ οφείλει το όνομά της στο μαρκήσιο Λουί ντε Μπεσαμέλ (Luis de Béchameil) ο οποίος ήταν ο αρχι-οικονόμος του Λουδοβίκου του XIV και ο οποίος τελειοποίησε μια παρόμοια παλαιότερη σάλτσα. Η πρώτη φορά που γίνεται αναφορά στη μπεσαμέλ με αυτό το όνομα φαίνεται ότι ήταν το 1651 στο βιβλίο *Le Cuisinier François* του Φρανσουά Πιερ Λα Βαρέν (François Pierre La Varenne) που ήταν αρχιμάγειρας του μαρκησίου της Υξέλ, Νικολά Σαλόν ντι Μπλε (Nicolas Chalon du Blé). Εντούτοις, η συνταγή της μπεσαμέλ καθιερώθηκε μέσα από τη μαγειρική εγκυκλοπαίδεια *Le Guide Culinaire* του πατέρα της γαλλικής γαστρονομίας, Ωγκύστ Εσκοφιέ (Auguste Escoffier) αν και πια η συγκεκριμένη εκδοχή της θεωρείται ξεπερασμένη.

## **Συστατικά**

### **Αρωματική, Κατάλληλη για χορτοφάγους**

- 1 λίτρο γάλα πλήρες
- 100 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. αλεύρι
- 1/2 κ.γλ. μοσχοκάρυδο Ήλιος
- Αλάτι μισό κοφτό κουτ γλ.
- Λευκό πιπέρι Ήλιος

## Εκτέλεση

1.

Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το γάλα και το κρατάμε ζεστό. Σε μια άλλη, μεγαλύτερη, κατσαρόλα, λιώνουμε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά. Μόλις λιώσει, προσθέτουμε αμέσως το αλεύρι και ανακατεύουμε για περίπου 1 λεπτό, μέχρι το βούτυρο να απορροφήσει όλο το αλεύρι και να γίνει μια μάζα (αυτό είναι το λευκό roux, η βάση για τη μπεσαμέλ μας).

2.

Αρχίζουμε να προσθέτουμε σταδιακά, 100 ml τη φορά, το ζεστό γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα. Την κάθε δόση την προσθέτουμε μόνο αφού έχει απορροφηθεί η προηγούμενη. Μετά από 4-5 επαναλήψεις, θα δούμε ότι το μείγμα δεν σχηματίζει πια ένα μεγάλο σβώλο αλλά αρχίζει σιγά-σιγά να γίνεται σάλτσα. Συνεχίζουμε τη σταδιακή προσθήκη του γάλακτος. Μόλις το έχουμε ρίξει όλο, συνεχίζουμε να ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να δούμε ότι πήζει και ότι βγάζει τις πρώτες φουσκάλες στην επιφάνεια.

3.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το μοσχοκάρυδο, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε. Χρησιμοποιούμε αμέσως στη συνταγή μας.

### **Tips & πληροφορίες για τη συνταγή**

Για να κάνετε τη ζωή σας εύκολη και να μην σας σβολιάσει την ώρα που θα ρίξετε το γάλα στο roux, κατεβάζετε την κατσαρόλα με το βούτυρο και το αλεύρι από την φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει αρκετά. Αν δεν θέλετε να περιμένετε, βυθίζετε τον πάτο της κατσαρόλα με το roux σε κρύο νερό ώστε να κατέβει γρήγορα η θερμοκρασία. Όταν έχει κρυώσει κάπως, τότε ρίχνετε το γάλα σταδιακά και το ανακατεύεται να ομοιογενοποιηθεί. Εν συνεχεία το ξαναβάζετε στη φωτιά για να το φέρετε σε σημείο βρασμού.

Αν θέλετε, στο τελείωμα με το αλατοπίπερο και το μοσχοκάρυδο μπορείτε να προσθέσετε και μια χούφτα τριμμένο τυρί της αρεσκείας σας.

## Σχετικά προϊόντα

### [Μοσχοκάρυδο](#)



Οι σπόροι του τροπικού δέντρου της μοσχοκαρυδιάς, έχουν ανοιχτόχρωμο καφέ χρώμα εξωτερικώς, έντονο άρωμα οβαλ σχήμα και περίπου 2 πόντους διάμετρο. Στο εσωτερικό, υπάρχουν πυκνά στρώματα αμυλούχων ιστών και ευωδιαστό λάδι. Χρησιμοποιούνται ευρέως στην αρτοποιία και στη ζαχαροπλαστική.

### [...περισσότερα](#)

### [Πιπέρι Λευκό](#)



Λευκό πιπέρι είναι το μαύρο πιπέρι από το οποίο έχουμε αφαιρέσει το φλοιό, δηλ. τεχνικά, είναι ακριβώς ο σπόρος του μαύρου πιπεριού. Η γεύση του είναι λιγότερο αρωματική και πιο γήινη από το μαύρο πιπέρι, και χρησιμοποιείται συνήθως σε λευκές σάλτσες και πουρέ πατάτας λόγω του χρώματός τους, καθώς ...

...περισσότερα