

# Salsa besamel



## INGREDIENTES

- ◆ aceite de oliva
- ◆ harina
- ◆ leche
- ◆ sal

## PREPARACIÓN

- 1.- En una sartén antiadherente calentamos 5 ó 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 2.- Cuando esté caliente, pero sin humear, añadimos un par de cucharadas de harina.
- 3.- Removemos para disolver totalmente la harina; este paso es muy importante pues si no está cocinada la harina después quedarían grumos; también hay que evitar que se queme la harina. La besamel es una salsa muy fácil de hacer, aunque las primeras veces nos salga mal.
- 4.- Añadimos la leche removiendo continuamente para que se mezcle bien; al principio de añadir la leche es uno de los momentos más delicados y puede parecer que han quedado grumos, pero la mayoría de las veces desaparecen cuando se mezcla bien la leche con la harina cocinada.
- 5.- Según se vaya quedando espesa la salsa añadimos más leche y salamos; continuamos removiendo para evitar que se pegue al fondo.
- 6.- Cuando hayamos obtenido la densidad deseada probamos de sal y retiramos del fuego; como está caliente, aún espesará un poco más.

Según el uso que demos a la besamel deberá quedar más o menos espesa; por ejemplo para hacer croquetas ha de ser más espesa que para cubrir una lasaña o canelones.

Se puede realizar también con mantequilla en vez del aceite, y utilizar alguna especie como la nuez moscada, que le va bastante bien, según tu gusto.