

# SALSA BECHAMEL

## Ingredientes

- 1/2 cebolla
- Mantequilla: 25 g
- Harina: 1 cucharada sopera (25 g)
- Goma de garrofín: 2-4 g (cucharita)
- Leche: ½ L
- Nuez moscada: 1 cucharadita moka
- Pimienta blanca: 1 cucharadita moka
- Sal: 1 cucharadita moka

Podemos realizar un salsa bechamel mucha más ligera, con la mitad de harina o menos, y por consiguiente con la mitad de mantequilla/ margarina/ aceite (lo que usemos), utilizando goma de garrofín.

En la receta tradicional de la salsa bechamel, ponemos la misma cantidad de harina que de mantequilla. Para ½ L de leche se usan 2 cucharas colmadas de harina (50 g) y 50 g de mantequilla. En esta receta que os proponemos, reducimos a la mitad estos dos ingredientes, quedando una bechamel cremosa y fantástica para hacer las mejores recetas. Si vamos a hacer bechamel para croquetas, que es más densa, usaremos 4 g de goma de garrofín, en lugar de 2-3 g.

## Elaboración

En primer lugar mezclamos la harina con la goma de garrofín, bien mezclada.

Añadimos la cebolla, troceada muy fina, en un cazo y luego la mantequilla. Cuando la mantequilla se haya derretido, añadimos la harina-goma para dispersarla en la mantequilla, y cocinarla hasta que adquiera un color dorado-amarillo. Este paso es importante, para que no nos sepa la bechamel a harina cruda hay que dorarla-tostar la mantequilla. Removemos para integrarlo todo, queda una masa de textura espesa. Un truco para que la bechamel nos quede sin grumos es tamizar la harina para que quede más fina, es decir, la añadimos a la mantequilla desde un colador, dando toquesitos y permitiendo que caiga sobre la mantequilla como un glaseado.

Añadimos la leche poco a poco y sin dejar de remover con las varillas. A medida que coge consistencia vamos añadiendo más leche, sin parar de remover. Así repetimos hasta acabar con la leche.

Añadimos la nuez moscada, la pimienta blanca y la sal. Retiramos ¡y dejamos enfriar!



**CAROB S.A.**  
FOOD STABILIZERS

[www.carob.es](http://www.carob.es)