

BESCIAMELLA (ricetta senza latte, uovo, soia)

INGREDIENTI

- Mezzo litro di brodo vegetale
- 50g farina (se non consentita sostituirla con uguale quantità di maizena)
- 50g margarina 100%vegetale o olio di mais
- noce moscata
- sale

PREPARAZIONE

Fare fondere la margarina in una pentola antiaderente, togliere il recipiente dalla fiamma e aggiungere in un colpo solo la farina. Mescolare con un cucchiaino di legno senza fare grumi. Versare una piccola parte di brodo caldo mescolando velocemente fino ad ottenere un composto denso che tende a staccarsi dalle pareti. Aggiungere ancora un po' di brodo mescolando con una frusta; rimettere il pentolino sulla fiamma e versare il brodo restante a mano a mano che viene assorbito. Portare ad ebollizione a fuoco basso e cuocere per 10' continuando a mescolare. Togliere dal fuoco e unire sale e noce moscata (se concessa dalla dieta).

La besciamella può fare da base a soufflé e crocchette, bisogna però prepararla più densa, aumentando la quantità di farina a 60g e riducendo quella del brodo, come in questo caso o del latte nel caso in cui si preferisca usare il latte consentito dalla dieta, a 4 dl.