

Besciamella senza Lattosio

Ricetta base della **besciamella**, in versione **senza Lattosio** queste dosi sono per una besciamella che vada a coprire delle **crepes** o dei **cannelloni**, se poi hai bisogno di una besciamella un po' **più dura** basta aggiungere le dosi del roux, per una **lasagna** puoi fare 90gr o per il ripieno delle crepes ti suggerisco almeno 110gr. Per una besciamella **senza burro** puoi usare l'**olio di semi** di girasole, mescolando direttamente in una ciotola, **senza scaldare**, l'olio e la farina, le dosi sono le stesse. Questa ricetta a **confronto di molte altre** dovrai mettere il roux nel latte e **no viceversa**.

VEGETARIANO

Senza LATTOSIO



6
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

1 LT	LATTE SENZA LATTOSIO
80 GR	BURRO SENZA LATTOSIO
80 GR	FARINA
Q.B.	SALE, NOCE MOSCATA

Procedimento

1

METTI IL LATTE A BOLLIRE CON LA NOCE MOSCATA E IL SALE (FOTO 1) E PREPARA IL ROUX METTENDO A SCIOLGIERE IL BURRO A FUOCO MEDIO (FOTO 2)

2

AGGIUNGI LA FARINA AL BURRO E FAI CUOCERE FINCHE' VEDI IL COMPOSTO FRIGGERE AI LATI (FOTO 3), QUANDO IL LATTE BOLLE, TOGLI DAL FUOCO, E AGGIUNGI IL ROUX NEL LATTE (FOTO 4)

3

CON L'AIUTO DI UNA FRUSTA MESCOLA VELOCEMENTE PER EVITARE CHE SI FORMANO I GRUMI (FOTO 5), E CON L'AIUTO DI UNA SPATOLA DI GOMMA (FOTO 6) SUI BORDI E FONDO PER EVITARE CHE SI ATTACCHI, RIMETTI SUL FUOCO PER FAR RIPRENDERE IL BOLLORE, TOGLI DAL FUOCO E LASCIA RAFFREDDARE O USALA SUBITO IN BASE ALL'UTILIZZO

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
225	7,72 gr	20,36 gr	12,53 gr