

Salse

Salsa besciamella

Ingredienti per 4 persone:

- g 50 di burro
- 50 g. di farina
- n. 1 uovo
- 500 cc. di latte
- sale, noce moscata

Preparazione:

Scaldare il latte; mettere il burro in casseruola e farlo fondere a bassa temperatura. incorporare la margarina e mescolare bene con una frusta facendo bene attenzione a eliminare tutti i grumi. Fare tostare per qualche secondo. Unire lentamente il latte e ,mescolando, proseguire la cottura a fuoco moderato fino ad ebollizione; far bollire per 5 o 6 minuti, aggiungere il sale e un pizzico di noce moscata e togliere dal fuoco.

Valori nutritivi a porzione:

- Protidi 5 g.
- Lipidi 14 g.
- Glucidi 16 g.
- Calorie 210