

Ciclo 3

Besciamella (ad es. per le lasagne)

Per 4 dl di besciamella

**Ingredienti**

- 30 g di burro
- 30 g di farina
- 4 dl di latte
- un po' di sale, di pepe e di noce moscata

**Suggerimenti**

Per una salsa al curry, tostare con la farina anche 1 o 2 cucchiaini di curry.
Per una salsa al formaggio, unire 3 cucchiaini di formaggio grattugiato alla besciamella pronta.



Ciclo 3

Preparazione



1 Fondere il burro in una pentola.



2 Aggiungere la farina e tostare brevemente, senza lasciarle prendere colore.



3 Togliere la pentola dalla fiamma e aggiungere il latte, rimestando senza interrompere. Se dovessero formarsi grumi, passare la salsa in un colino.



4 Mettere di nuovo la pentola sulla fiamma e cuocere 1–3 minuti a fuoco lento. Aggiustare di sale e profumare con un po' di pepe e di noce moscata.