

Béchamelsås



Under 15
min



5
Ingredienser



Enkel

Ett grundrecept på béchamelsås som görs på smör, mjölk och mjöl. Béchamel är en vit grundsås som är användbar till mycket, som till exempel gratäng, lasagne, moussaka och stuvade makaroner.



Ingredienser ca 5 dl

- 5 dl mjölk (3%)
- 50 g smör
- 3 msk vetemjöl
- 1/2 tsk salt
- 1 krm svart- eller vitpeppar

För alla

Fri från ägg.
Innehåller gluten och mjölkprotein.
Gör laktosfri: välj laktosfri mjölkdryck och smör.
Näringsvärdet är beräknat per dl.

Gör så här

Värm mjölken. Smält smöret i en kastrull. Tillsätt mjölet och vispa ihop.

Vispa ner den varma mjölken, lite i taget. Låt koka upp under omrörning och låt koka någon minut. Krydda med salt och peppar.