

SALSE E SUGHI

Besciamella senza glutine

di: *Michela Carta*

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: basso



La **besciamella senza glutine** è una ricetta perfetta per chi è allergico o intollerante al glutine. La nostra besciamella è preparata con amido di mais che la rende densa, cremosa e vellutata al punto giusto, tanto che non troverete la differenza con la [besciamella classica](#). La besciamella senza glutine, è veramente ottima, la differenza con la classica è impercettibile, in questo modo potrete accontentare tutti senza problemi. Adatta a lasagne senza glutine, crespelle, o primi piatti di qualunque tipo in cui è previsto l'utilizzo della besciamella. Per prepararla ci vorranno solo pochi minuti e anche i meno esperti avranno sin da subito un risultato certo. Ovviamente, se preparate questa ricetta

perchè avete a tavola una persona sensibile al glutine, dovrete avere l'accortezza di utilizzare farine ed ingredienti gluten free.

INGREDIENTI

LATTE 1 l

AMIDO DI MAIS 80 gr

BURRO 80 gr

NOCE MOSCATA

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Per prima cosa è consigliabile scaldare il latte, potete scaldarlo in un bollilatte o anche al microonde, in questo modo, utilizzando il latte già caldo, la besciamella arriverà prima a ebollizione. Versate il burro in una pentola, fatelo sciogliere a fiamma dolce, spegnete la fiamma o spostate la pentola dal fuoco e aggiungete l'amido di mais.





- 2 Mescolate velocemente con una frusta, o con un semplice cucchiaino di legno, aggiungete un pochino di latte caldo, ma fatelo molto lentamente, man mano che continuate a mescolare, in modo da non formare grumi. Versate il latte fino a risultare una crema un po' più fluida, poi accendete di nuovo la fiamma, continuate a mescolare e ad aggiungere il latte a filo.





3 Aggiustate di sale, aggiungete anche un po' di noce moscata grattugiata e continuate la cottura, in pochi minuti arriverà a bollire e inizierà ad addensarsi, una volta ottenuta la consistenza desiderata, spegnete la fiamma, calcolate che una volta fredda risulterà ancora più densa. La besciamella senza glutine è pronta, non vi resta che utilizzarla per le preparazioni che preferite.





CONSERVAZIONE

CONSIGLIO