



Bešamelová omáčka

Ingrediencie

- 1 hrnček mlieko
- 20 g Pšeničná múka
- 1 lyžica maslo
- 4 g muškátový oriešok
- 1 g čierne korenie
- 1 g soľ

Postup

1. Do hrnca pridajte 1,5 lyžice masla a rozpustite (pozor, aby sa maslo neprepálilo). Do rozpusteného masla pridajte 1,5 lyžice múky, vyšľahajte svetlú zápražku a potom postupne prilievajte 1/3 hrnčeka mlieka. Dôkladne rozotrite, aby nevznikli hrudky.
2. Keď získame konzistenciu bez hrudiek, pridáme zvyšok mlieka.
3. Privedzte do varu a neustále miešajte. Podľa chuti okoreníme. Až omáčka zhustne, stiahnite ju z ohňa.

sacharidy	7 g
energie	86.23 kcal
tuky	5.4 g
proteín	2.6 g

Ⓛ 9

⊕ 4