



## Соус "Бешамель"



<b>На 777.6 г</b>	Калории 1232	Белки 32.9	Жиры 79.0	Углеводы 97.5
<b>На 100 г</b>	Калории 158.4	Белки 4.2	Жиры 10.2	Углеводы 12.5

### Ингредиенты

Сливочное масло - 80 граммов  
Мука пшеничная - 80 граммов  
Молоко, 1,5% - 800 граммов

Процент потерь по массе: 22.24 %

### Описание

В кастрюле, на маленьком огне, растопить сливочное масло. Всыпать муку и перемешать, продолжая нагревать масляно-мучную смесь. Небольшими порциями влить 300 мл холодного молока, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Перемешать соус до однородности. Понемногу влить оставшееся молоко и хорошо перемешать. Довести соус до кипения, постоянно помешивая, и проварить 5 минут на слабом огне. Приправить «Бешамель» солью, перцем по вкусу. Приятного аппетита!

### Инструкция по приготовлению

© 2013-2024 Береги фигуру  
Все права защищены  
Распечатано с сайта [beregifiguru.ru](http://beregifiguru.ru)