

Ricetta besciamella light

Autore: francesca

Data: 17 Maggio 2011



La salsa besciamella è un **ingrediente** fondamentale di molti **piatti** classici italiani, come le lasagne, i [cannelloni](#), la pasta ai 4 formaggi e il timballo. Probabilmente è una derivazione della toscana “**salsa colla**”, esportata poi in Francia da Caterina de’ Medici, dove si è diffusa con il nome, appunto, di bechameil, in onore di quello che si ritiene essere il suo “inventore”, lo chef **Louis de Bechameil**.

La ricetta originale prevede l’utilizzo di latte e **burro** ma con l’estate alle porte e il [costume da bagno](#) pronto per essere indossato non è il caso di esagerare! Inoltre, è sempre bene non abusare di grassi saturi come il burro, per evitare che i valori del [colesterolo](#) diventino troppo alti. Per questo oggi vi presentiamo una **rivisitazione** della ricetta classica della besciamella in chiave **light**, ovvero senza l’aggiunta di burro.

Ingredienti

- 300 ml di latte
- 2 cucchiaini di farina

- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- noce moscata

Preparazione

Setacciate la **farina** in un pentolino e aggiungete l'olio; fate scaldare senza smettere di mescolare e aggiungete il **latte** a filo. Quando il composto risulterà **vellutato** e senza grumi, portate ad ebollizione la salsa fino a renderla densa e **compatta**. Aggiungete poi sale, pepe e noce moscata.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ricetta-besciamella-light/>

Generato il 13/06/2026