

## Práctica 4. Elaboración de bechamel

### Introducción

Una de las elaboraciones basadas en lácteos y sus derivados es la bechamel. Esta salsa en cualquiera de sus versiones, más líquida (salsa) o más sólida (croquetas), es muy utilizada en diversos platos y se basa en un proceso de emulsión descrito en el tema de la Leche del curso.

### Objetivo

Estudio del proceso de emulsión por el cual se forma una salsa bechamel a partir del mantequilla, harina y leche.

### Ingredientes y materiales

150 g de mantequilla  
150 g de harina de trigo  
1 L de leche  
4 g de sal, pimienta y/o nuez moscada  
Termómetro  
2 cazos  
Colador (para tamizar al harina)  
Cuchara de madera  
Calefactor (placas o cocina a gas...)

### Metodología

Tamizar la harina con un colador para que no se produzcan grumos.

Introducir en un cazo 1 L de leche y calentar suavemente hasta 90 °C.

Introducir en el otro cazo los 150 g de mantequilla y calentar hasta 35 °C a fuego lento hasta que pase a estado líquido. Añadir los 150 g de harina tamizada. Este proceso es el denominado *roux* y es muy importante para emulsionar correctamente la bechamel.

Remover con cuchara de madera la mezcla de harina y mantequilla hasta conseguir una bola de consistencia sólida. Añadir 500 mL de la leche caliente y remover. Añadir la sal, pimienta y/o nuez moscada.

Remover la mezcla de forma continua durante 5 minutos manteniendo la temperatura a 60 °C y añadir poco a poco más leche caliente. Intentar conseguir que la mezcla quede lo más homogénea posible.

## Resolución Práctica

<https://www.directoalpaladar.com/curso-de-cocina/salsa-bechamel-receta-definitiva-siempre-te-quede-perfecta>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YaUIZZ-TXmk>  
[https://www.youtube.com/watch?v=nd\\_W1aZxWBo](https://www.youtube.com/watch?v=nd_W1aZxWBo)

## Bases químicas de la práctica

Puedes consultar los conceptos trabajados en esta práctica en el Tema 3 Leche en las páginas 8 (Micelas y emulsiones) y 10 (Funciones culinarias de la leche).