



Hozzávalók:

5 dl tej, 5-8 dkg vaj, 5 dkg (kb. 2 púpozott evőkanál) finomliszt, 1-1 mokkáskanál só és őrölt fehér bors, késhegynyi reszelt szerecsendió

1. Magyarosan fehér- vagy tejmártásnak is nevezik, lévén alapja a tej. A 17. században, Bechamel márki főszakácsa kreálta, s nevezte el gazdája tiszteletére. Mára sok-sok ételünk kiegészítője lett belőle, sőt néhány felfújtnak, ropogósnak az alapja (köteőanyaga) is.
2. A tejet fölforraljuk. A vajat egy lábasban fölolvasztjuk, a lisztet hozzáadjuk, és kevergetve megforrosítjuk, de ügyeljünk arra, nehogy megpiruljon. Továbbra is állandóan kevergetve apránként ráöntjük a forró tejet, és éppen csak 1-2 percig forraljuk, ezalatt kellően besűrűsödik. Megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük.
3. A besamelmártás sűrűségét, — azt hogy mennyi tejjel főzzük —, az határozza meg, hogy mihez használjuk föl. Mártásként hígabbra, krokettek, felfújtak vagy krémek alapjaként sűrűbbre (kevesebb tejjel) főzzük.

Jó tanács

- Az eredeti recept szerint forró tejjel készül, de gyakorlati tapasztalat szerint, ha hideg tejjel öntjük fel, s így főzzük meg, jobban megfő benne a liszt (több ideje van rá), így a mártás biztosabban nem marad lisztízű. Nagyobb mennyiségénél - 2 liter fölött - maradjunk az eredeti, forró tejes leírásnál.
- A besamelmártás az alapja a mornay mártásnak (sajtmártásnak) és a gratin mártásnak.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 312 kcal • fehérje: 5,9 gramm • zsír: 23,6 gramm • szénhidrát 16,3 gramm • rost: 0 gramm • koleszterin: 70 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.