

Besciamella vegan e gluten free? Si può!

Come preparare una besciamella buonissima senza glutine e con ingredienti rigorosamente cruelty free con pochi semplici accorgimenti



La **besciamella** rende più succulente e gustose tante ricette della nostra tradizione gastronomica. Basti citare i cannelloni e le lasagne, che senza questa appetitosa salsa non riescono proprio con lo stesso risultato.

Avendo come ingredienti di base **farina e latte**, la besciamella diventa però un tabù per tutti coloro che hanno intolleranze alimentari al **glutine** e al lattosio o che hanno scelto una **dieta vegana**.

Eppure bastano pochi semplici accorgimenti per preparare in modo semplice, veloce ed economico una besciamella che vada bene anche **per celiaci e vegani**. Come fare? Ecco una ricetta pratica per una **besciamella vegan e gluten free** pronta in circa 30 minuti (5 minuti di preparazione e 25 di cottura).

Ingredienti:

- 500 ml di latte di soia o di riso
- 50 g di maizena o fecola di patate
- 50 g di margarina 100% vegetale
- una presa di sale
- un pizzico di noce moscata

Procedimento:

In un pentolino fate scaldare il o quello di riso, a vostra scelta, senza farlo bollire, poi spegnete.

In un altro pentolino, con il fondo pesante, sciogliete la margarina vegan a fiamma bassissima, poi unite la maizena (o la fecola di patate), facendola cadere da un passino e continuando sempre a mescolare finché il composto risulterà omogeneo.

A questo punto togliete dal fuoco e unite a filo il latte caldo, mescolando con forza per evitare di formare grumi. Se la consistenza risultasse troppo liquida, potete diminuire il quantitativo di latte di soia o di riso e/o aggiungere un pochino di maizena.

Aggiungete il sale e la noce moscata e rimettete il pentolino sul fuoco a fiamma bassa.

Continuate a mescolare con un cucchiaino di legno, finché il latte arriva a bollore. Proseguite ancora per circa 10 minuti finché la **besciamella** sarà al giusto punto di densità.

Togliete la **besciamella** dal fuoco e lasciatela stiepidire.

Sorgente: [Besciamella vegan e gluten free? Si può!](#)