Sos beszamel i inne dodatki do makaronu

Ten klasyczny biały sos podaje się do wielu dań. Jest on też bazą, z której, dzięki niewielkim modyfikacjom, można wyczarować kilka zupełnie różnych sosów.

Sos beszamel – przepis

Przygotowanie: 5 minut plus 10 minut na odstanie
Gotowanie: 5 minut
4 porcje (około 600 ml)

600 ml półtłustego mleka
1 cebula lub 2 szalotki, przekrojone na pół
1 liść laurowy
6 ziarenek czarnego pieprzu
szczypta startej gałki muszkatołowej lub kwiatu muszkatołowego
55 g masła
55 g mąki
sól i pieprz

1) Wlać mleko do garnka z grubym dnem i dodać cebulę (lub szalotki), liść laurowy, ziarenka pieprzu, gałkę muszkatołową lub kwiat muszkatołowy. Gotować na średnim ogniu i doprowadzić do wrzenia. Zdjąć z ognia, przykryć i odstawić na 10 minut, żeby smaki się „przegryzły”. Przecedzić mleko do dzbanka.
2) Roztopić masło w wypłukanym garnku. Wsypać mąkę i podgrzewać na małym ogniu minutę, mieszając od czasu do czasu. Uważać, żeby mąka nie zbrązowiała.
3) Zdjąć garnek z ognia i stopniowo, cały czas mieszając, wlewać mleko. Następnie postawić garnek na ogniu i, wciąż mieszając, doprowadzić do wrzenia.
4) Zmniejszyć ogień i gotować 2 minuty, aż sos będzie gładki i gęsty.
5) Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać od razu.

Inne propozycje

• Aby otrzymać sos serowy, tuż przed podaniem należy dodać 55 g startego dojrzałego sera cheddar, gruyère lub parmezanu i 1 łyżkę musztardy dijon.
• Aby powstał sos cebulowy, nie dodawać cebuli ani szalotek z innymi składnikami. Należy posiekać drobno 2 cebule i zeszklić na maśle na małym ogniu przez 10 minut lub do czasu, aż zmiękną, ale nie zbrązowieją. Zmiksować gotowy sos w malakserze, jeśli chcemy, żeby był gładki.
• Aby przyrządzić sos grzybowy, pokroić 300 g grzybów i smażyć je na maśle 5 minut, a następnie dodać mąkę.
• Można też przyrządzić niskotłuszczowy sos beszamel – ilość masła można zmniejszyć, a nawet wcale go nie dodawać. Wlać mleko do garnka z grubym dnem i stopniowo dodawać mąkę, cały czas ubijając. Pokroić w plasterki cebulę lub szalotki i dodać z innymi składnikami oraz ewentualnie masłem (jeśli nie rezygnujemy z niego całkowicie). Ubijać sos na średnim ogniu, aż zacznie wrzeć i zgęstnieje, następnie zmniejszyć ogień i gotować 2 minuty. Przetrzeć sos przez sitko i doprawić do smaku.
• Aby zrobić sos beszamel z mąką kukurydzianą, nie dodawać masła ani zwykłej mąki. Wsypać 4 łyżki mąki kukurydzianej do odrobiny mleka i wymieszać na gładką masę. Resztę mleka odstawić, jak w przepisie głównym, aby przeszła aromatami innych składników. Przecedzić i zagotować mleko, następnie, cały czas mieszając, wlać niewielką ilość do masy z mąki kukurydzianej. Wlać masę do mleka w garnku. Doprowadzić do wrzenia, mieszając, aż sos zgęstnieje. Gotować na małym ogniu 2 minuty.

Proste i zdrowe dodatki do makaronu

• Świeżo starty lub zestrugany w wiórki parmezan (Parmigiano-Reggiano) jest tradycyjnym dodatkiem do makaronu podawanego z warzywami lub sosami mięsnymi (sera nie dodaje się zwykle do ryb ani skorupiaków). Parmezan to bardzo aromatyczny ser, więc

dodaje się go niewiele, dzięki czemu danie nie jest zbyt tłuste. Pecorino to inny ostry i słony ser, używany do posypywania makaronu. Dostępny jest także pecorino z mleka owczego, dobry dla osób uczulonych na mleko krowie.

• Drobno posiekane lub porwane zioła – bazylia, pietruszka, kolendra, trybula, szczaw, oregano, majeranek lub tymianek – smakują wyśmienicie, jeśli zmiesza się je z makaronem i poleje odrobiną oliwy z oliwek, stopionym masłem lub sokiem z cytryny z dodatkiem czarnego pieprzu.

• Sok z cytryny z dodatkiem czarnego pieprzu tworzy orzeźwiający i beztłuszczowy sos do makaronu. Można też dodać świeżo startą skórkę cytrynową.

• Chudy biały ser lub twarożek można zmieszać z ugotowanymi na parze filetami z łososia lub posiekanymi ziołami.

Fot. Adobe Stock