

## Salsas ligadas: bechamel , velouté, española

---

En esta completísima lección vas a aprender los secretos de las salsas ligadas, cuyo dominio es muy importante si quieres convertirte en un Masterchef. Te mostraremos lo que es un “roux” - mezcla básica de grasa y harina- y elaboraremos los tres tipos de roux más importantes: blanco, rubio y oscuro. Con ellos te enseñaremos a hacer tres salsas fundamentales en la cocina: la bchamel, la “velouté” y la llamada “salsa española”. Tras esta lección, verás como tus posibilidades en la cocina crecen de forma espectacular.

### Preparación

---

Para hacer 1 l de bechamel (para croquetas): Ponemos en una olla los 120 gr de mantequilla para fundirla. Una vez fundida, añadimos 120 gr de harina blanca y removemos. Obtenemos un roux blanco y lo dejamos atemperar. Calentamos la leche sin que llegue a ebullición. Volvemos a calentar el roux y vertemos de golpe la leche, sin dejar de remover. Salpimentamos esta mezcla añadiéndole nuez moscada, y esperamos hasta que hierva y cuaje. Para hacer 500 ml de “velouté” (semi ligera): Fundimos 50 gr de mantequilla. Cuando esté fundida le añadimos 50 gr de harina blanca. Removemos y rehogamos hasta darle el color dorado típico del roux rubio. Dejamos atemperar y volvemos a ponerlo a calentar, en ese momento, le adicionamos un fondo de marisco que tenemos preparado previamente. Disolvemos el roux enérgicamente hasta que ligue. Salpimentamos y añadimos nuez moscada. Le damos calor hasta obtener la textura que buscamos. Para hacer 500 ml de salsa “española” (semi ligera): Fundimos 40 gr de mantequilla y le adicionamos 40 gr de harina tostada (previamente en el horno), y removemos para hacer un roux oscuro. Dejamos atemperar y le añadimos una cucharada de concentrado de tomate. Volvemos a calentar el roux y le añadimos, de golpe, el fondo oscuro que tenemos preparado con antelación. Lo llevamos a ebullición sin dejar de remover Salpimentamos y buscamos la textura apropiada de la salsa.

### Ingredientes

---

Para los roux:

Mantequilla

Harinas

Para la bechamel:

120 gr de mantequilla

120 gr de harina blanca

1 l de leche

Nuez moscada

Pimienta blanca

Sal

Para la velouté:

50 gr de mantequilla

50 gr de harina blanca

500 ml de fondo de marisco

Sal

Pimienta blanca

Nuez moscada

Para la salsa “española”:

40 gr de mantequilla

40 gr de harina tostada

500 ml de fondo oscuro

Concentrado de tomate

Sal

Pimienta negra

## Utensilios

---

Ollas

Varillas

Boles

Cucharas

Báscula

Cazos

Cucharones soperos

## Instructor destacado

---

Sergio Fernández

ARCOS

 **BOSCH**  
Innovación para tu vida

  
SUPERMERCAD