Sos Béchamel (przepis francuski)

Dodano: 2005-12-08 21:08:25
Język: niezdefiniowany
Odwiedzono: 3097 razy.

Sos ten to jedno z arcydzieł francuskiej kuchni. „Wynalazł” go mistrz ceremonii na dworze Ludwika XIV, markiz Béchamel de Nointel, unieśmiertelniając tym swoje nazwisko, przynajmniej wśród kucharzy i smakoszy.

Istnieje szereg odmian tego sosu, ale jedna szczególnie warta jest spopularyzowania. Osobliwość tej odmiany polega na tym, iż polane tym sosem potrawy zapieka się w piekarniku (lub w prodiżu). Gotowane mięso wołowe, kawałki pieczeni cielęcej, ryba, kalafior, szparagi, a nawet skromne młode ziemniaki, polane tym sosem i zapieczone, stają się delikatną i wykwintną potrawą.

Nie jest to sos na codzienny użytek. Ale z okazji szczególnej, gdy chcecie kogoś zaprosić na obiad, lub wreszcie, gdy macie w niedzielę (zwłaszcza deszczową) dużo czasu i pragnienie dla poprawienia samopoczucia zjeść coś szczególnie dobrego, polecam sos Béchamel.

Zaczynamy od przyrządzenia białego sosu podstawowego na mleku, (jeśli chcecie koniecznie, to zamiast margaryny mlecznej poświęć cie kawałek masła wielkości dużego orzecha włoskiego). Do zimnego podstawowego sosu białego wbijcie 1 całe jajko i 1 żółtko (można, jeśli okazja jest rzeczywiście wyjątkowa, i 2) i bardzo dokładnie wymieszajcie widelcem, aby białko i żółtka idealnie się złączyły z sosem podstawowym. Posolić do smaku, dodać odrobinę pieprzu („na końcu noża”) i sok z ć wiartki cytryny.

Jeśli mamy prodiż, to wysmarować go należy masłem lub margaryną, jeśli w piekarniku, to podobnie postępujemy z niewielkim rondelkiem. W prodiżu lub rondelku układamy pokrojone w plastry gotowane mięso wołowe (rosołowe), zimną pieczeń cielęcą lub kawałki kawałki ugotowanej kury (bez kości!). Można też zamiast mięsa wziąć ugotowanych ziemniaków, (jeśli są duże podzielić na parę części) lub po prostu ugotowane, (ale nierozgotowane) młode ziemniaki.

Na zawartość prodiża lub rondelka nakładamy łyżką sos, posypujemy tartym serem i kładziemy na wierzchu parę malutkich kawałeczków masła (powierzchnia sosu ślicznie się zarumieni). Prodiż nakrywany pokrywką, rondelek zaś wsuwamy do gorącego piekarnika. Piec powinno się 30 – 45 minut. Gdy powierzchnia ładnie się zarumieni, a wsadzony do sosu patyczek nie jest oblepiony klejącym się sosem (powinien być jednak wilgotny) – potrawa jest gotowa.

Podaje się na gorąco w tym naczyniu, w którym się zapiekało, więc albo w prodiżu, albo w rondelku. Jeśli sos Béchamel zapiekało się mięso, osobno należy podać albo zieloną sałatę, albo mizerię, albo gotowany młody groszek. Ziemniaki można podać oddzielnie, można je taż zapiec „pod sosem” razem z mięsem (to ostatnie jest wygodniejsze – mięso układa się wówczas w środku naczynia, a ziemniaki „wianuszkiem” – skrajem).
Świetne jedzenie, ale niestety trochę pracochłonne.
Podstawowy biały sos

Na małą patelnię wrzucamy kawałek margaryny mlecznej lub masła wielkości orzecha włoskiego (tak „na oko”). Gdy tłuszcz się roztopi, (ale nie smaży!), wsypujemy płaską łyżkę stołową mąki i ciągle mieszając łączymy dokładnie mąkę z tłuszczem. Gdy to osiągniemy, (co trwa na „małym ogniu” nie dłużej niż dwie minuty), wlewamy do tej zasmażki stopniowo szklankę zimnej wody (lub mleka), stale mieszając i nie dopuszczając do utworzenia się grudek. Solimy do smaku i gdy masa się zagotuje, zdejmujemy patelnię z kuchenki.

Tak przyrządzony sos jest dopiero „półfabrykatem” i nie nadaje się do jedzenia. Ale stanowi podstawę wielu doskonałych sosów, patrz wyżej.

Nadesłał: mermas <mermas@tlen.pl>