



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

---

## BEŞAMEL SOS (YAĞSIZ)

7 kahve fincanı soğuk süt (500 gram)

1,5 kilo kaynar süt

10 adet tane karabiber

1/2 yaprak defne

6 kahve fincanı un (180 gram)

1 tatlı kaşığı tuz

1) Bir tencerede soğuk süt ile unu bir çırpma teli ile iyice karıştırınız. Ve 10 dakika dinlenmeye bırakınız. (Sebebi, sosun lastik gibi olmamasının teminidir.)

2) Sonra kaynar sütü kaynar olarak ve çırpma teli ile karıştırarak unlu sütün içine yediriniz.

3) Diğer bütün malzemeyi ilâve ederek devamlı karıştırarak 15 dakika kaynatıp, ateşten alarak hemen süzdürünüz.