



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.