

Salsa blanca casera: el secreto de la abuela que nadie te contó

26/07/2025



Pocas preparaciones son tan versátiles y fundamentales en la cocina como la salsa blanca, también conocida como bechamel. De origen francés, esta receta se instaló con fuerza en la gastronomía argentina y es una base infaltable para platos como pastas gratinadas, verduras al horno, soufflés, croquetas y más.



A simple vista puede parecer una salsa simple de leche con harina, pero lograr que quede suave, sin grumos y con la textura justa requiere entender bien sus pasos clave. A continuación, repasamos la receta tradicional y te compartimos algunos consejos esenciales para que siempre te salga bien.

Ingredientes básicos (para aprox. 500 ml de salsa)

- 500 ml de leche entera
- 40 gramos de manteca
- 40 gramos de harina 0000
- Sal, pimienta y nuez moscada a gusto

Nota: La proporción clásica es igual cantidad de harina y manteca para formar el *roux* (base de manteca + harina), y aproximadamente 10 partes de leche por 1 parte de grasa/harina.

Paso a paso: cómo hacer la salsa blanca sin errores

- **Preparar el roux:** En una cacerola a fuego medio, derretir la manteca sin que se queme. Una vez derretida, agregar la harina de golpe y mezclar rápidamente con cuchara de madera o batidor de alambre. Cocinar esta mezcla durante 1 a 2 minutos, removiendo constantemente, para que pierda el sabor a crudo.
- **Agregar la leche de a poco:** Incorporar la leche caliente *de a poco* (esto es clave) mientras se bate constantemente para evitar que se formen grumos. No sumar toda la leche de una sola vez: hacerlo en tandas mejora la textura final.
- **Cocinar y espesar:** Una vez que toda la leche está incorporada, continuar cocinando a fuego bajo durante unos 5 a 8 minutos, sin dejar de revolver, hasta que la salsa espese.
- **Condimentar al final:** Sumar sal, pimienta blanca y nuez moscada rallada a gusto. Se puede colar si se desea una textura ultra fina.

Tips que marcan la diferencia

- **Usar leche caliente** ayuda a integrar más fácil la preparación y evita cortes.
- **No dejar de revolver:** la clave para que no se pegue ni se formen grumos es mantener el movimiento constante.
- **Batidor de alambre:** es ideal para lograr una textura suave, mejor que la cuchara de madera en esta receta.
- **Nuez moscada sí o sí:** es el toque clásico que define el

sabor de una buena salsa blanca.

¿Cuánto dura la salsa blanca y cómo conservarla?

La salsa blanca puede conservarse hasta 3 días en heladera en un recipiente hermético. Al recalentarse, es común que espese aún más: podés agregar un chorrito de leche y revolver bien para devolverle su textura original.

También se puede congelar, aunque puede perder algo de suavidad al descongelarse. En ese caso, es preferible recalentarla a fuego bajo con algo más de leche o manteca.

Un clásico que mejora con la práctica

La bechamel es una de las salsas madre de la cocina clásica, base de muchas otras como la salsa Mornay (con queso). Si bien es una receta sencilla, dominarla abre la puerta a un montón de preparaciones más elaboradas.

Tomarse el tiempo de hacerla casera, con ingredientes reales y sin atajos, marca una gran diferencia en sabor y textura. Y una vez que le tomás la mano, se vuelve una aliada imprescindible en tu cocina diaria.

Fuente: América 24