




## Sos beszamelowy z rukolą

 dorotaR

Polecane na: [jednogarnkowe](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

oliwa - 1 łyżka

mąka - 1 łyżka

mleko sojowe - 1 szklanka

sól - do smaku

pieprz biały - do smaku

gałka muskatołowa - do smaku

świeża rukola - 1 garść

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do rondelka wlewamy oliwę i podgrzewamy. Po chwili dodajemy do niej mąkę i przesmażamy. Do mąki dodajemy najpierw niewielką ilość mleka i mieszamy. Kiedy wszystkie grudki rozpuszczą się masa będzie gładka dolewamy pozostałe mleko. Dodajemy też sól, pieprz i gałkę muskatołową i gotujemy sos cały czas mieszając aż będzie gęsty. Rukole myjemy, osuszamy i siekamy na mniejsze kawałki. Dodajemy do gorącego sosu i mieszamy wszystko razem.