Μπεσαμέλ ολικής με ελαιόλαδο, χωρίς αυγά

Μερίδες: 1 δόση (για ένα μεγάλο ταψί 25 × 35 εκ.) **Προετοιμασία**: 5 λεπτά
Μαγείρεμα: 20 λεπτά

Υλικά

- 1 λίτρο γάλα της επιλογής μας, χωρίς ζάχαρη αν είναι φυτικό, σε θερμοκρασία δωματίου
- 90 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 100 γρ. τριμμένο τυρί ή φυτικό τυρί που λιώνει
- ¼ κ.γλ. μοσχοκάρυδο
- 75 ml ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

1) Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά. Προσθέτουμε το αλεύρι ολικής άλεσης και ανακατεύουμε συνεχώς με σύρμα για 2-3 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη πάστα.
2) Προσθέτουμε σταδιακά το γάλα, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα.
3) Σιγομαγειρεύουμε για 6–8 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να πήξει η μπεσαμέλ και να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Θέλουμε να είναι αρκετά πηχτή ώστε να στέκεται πάνω στο φαγητό, αλλά να απλώνεται εύκολα.
4) Αποσύρουμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το τυρί, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθούν.