

Ragù classico chetogenico

Un ragù classico ricco, profumato e cotto lentamente, ispirato alla tradizione ma adattato alla cucina chetogenica. La piccola quantità di pomodoro serve solo a dare più profondità, colore e struttura, senza appesantire troppo i carboidrati. Il risultato è un condimento denso, avvolgente e molto versatile.

Ingredienti

- 500 g di carne macinata mista (manzo e vitello) oppure solo manzo
- 100 g di salsiccia fresca
- 40 g di cipolla
- 40 g di sedano
- 30 g di carota
- 120 g di passata di pomodoro senza zuccheri aggiunti
- 10 g di concentrato di pomodoro
- 80 ml di vino rosso secco
- 20 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- poco alloro oppure poco rosmarino

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 1 ora e 30 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4

Procedimento

1. Trita finemente cipolla, sedano e carota.
2. Scalda l'olio in una casseruola capiente e aggiungi il trito di verdure. Lascialo cuocere a fuoco medio-basso per 5-7 minuti, finché si ammorbidisce bene senza scurirsi troppo.
3. Aggiungi la carne macinata e la salsiccia privata del budello e sgranata. Rosola bene, lasciando prendere colore alla carne prima di mescolare troppo.
4. Quando la carne è ben rosolata, sfuma con il vino rosso e lascia evaporare completamente la parte alcolica.
5. Unisci la passata di pomodoro e il concentrato di pomodoro. Mescola bene fino a distribuire tutto in modo uniforme.
6. Aggiungi sale, pepe e poco alloro oppure poco rosmarino.
7. Abbassa la fiamma e lascia cuocere lentamente per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando ogni tanto.
8. Se durante la cottura il ragù si asciuga troppo presto, aggiungi solo poca acqua calda alla volta.
9. Negli ultimi minuti lascia restringere bene il fondo, fino a ottenere un ragù denso, corposo e ben legato.

Consistenza

Il ragù finale deve essere denso, morbido e ben amalgamato. Non deve risultare liquido né troppo asciutto. Deve avvolgere bene il condimento e restare compatto nel piatto.

Metodo tecnico

In questo ragù il pomodoro non è il protagonista. La base vera del sapore nasce dalla rosolatura iniziale della carne, dalla sfumatura con il vino e dalla cottura lenta, che permette al fondo di diventare più ricco, profondo e armonioso.

La passata di pomodoro viene usata in quantità controllata per dare una leggera nota di fondo, un po' di morbidezza e un colore più caldo al ragù, senza trasformarlo in un sugo troppo ricco di carboidrati.

Il concentrato di pomodoro, invece, viene usato in dose molto piccola, solo per rafforzare il gusto e rendere il fondo più intenso. Proprio perché è un prodotto concentrato, ne basta pochissimo: in questa ricetta non serve per “fare più pomodoro”, ma per dare più profondità, più struttura e un sapore più pieno al ragù.

Molte persone, quando leggono “concentrato di pomodoro”, pensano subito che non sia adatto a una ricetta chetogenica. In realtà, il punto non è eliminarlo sempre, ma usarlo con intelligenza. In piccola quantità, distribuita su tutta la ricetta e poi divisa in più porzioni, il suo impatto finale resta contenuto, mentre il vantaggio sul risultato si sente davvero.

In pratica, qui il concentrato non serve ad aumentare i carboidrati, ma a migliorare il ragù. È uno di quegli ingredienti che, se ben dosati, fanno una differenza reale nel gusto senza stravolgere l'equilibrio della ricetta.

Per questo motivo, in questa preparazione è stato inserito in quantità minima: abbastanza da aiutare il fondo a diventare più rotondo e più “classico”, ma non così tanto da allontanare il piatto dall'idea di un ragù chetogenico ben bilanciato.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ben chiuso.

Può essere congelato fino a 2 mesi.

Per usarlo di nuovo, scaldalo in padella a fuoco dolce, aggiungendo se serve un cucchiaino di acqua calda.

Segreti e trucchi

- Non avere fretta nella rosolatura iniziale: è lì che nasce il sapore vero del ragù.
- Non eccedere con la carota: in questa ricetta serve solo per equilibrio.
- Il concentrato va usato poco, solo per rafforzare sapore e colore.
- Dopo la cottura, un breve riposo migliora ancora di più la struttura del ragù.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Calorie: circa 1430 kcal

Carboidrati: circa 20 g

Proteine: circa 99 g

Grassi: circa 104 g

Per 1 porzione

Calorie: circa 357 kcal

Carboidrati: circa 5 g

Proteine: circa 25 g

Grassi: circa 26 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 250 g

Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica