

Ragù di verdure chetogenico

- 150 g di zucchina
- 150 g di melanzana
- 120 g di peperone
- 80 g di sedano
- 30 g di cipolla
- 1 piccolo spicchio di aglio
- 120 g di passata di pomodoro senza zuccheri aggiunti
- 10 g di concentrato di pomodoro
- 20 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- poco origano oppure poco timo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 40-45 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 5 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4

Procedimento

1. Lava e asciuga bene tutte le verdure. Trita finemente cipolla e aglio. Taglia zucchina, melanzana, peperone e sedano a cubetti molto piccoli e regolari.
2. Scalda l'olio in una casseruola ampia o in una padella capiente. Aggiungi cipolla, aglio e sedano e lascia cuocere a fuoco medio-basso per 5-6 minuti, finché iniziano ad ammorbidirsi senza scurire troppo.
3. Aggiungi peperone, zucchina e melanzana. Mescola bene e lascia rosolare per 8-10 minuti, sempre a fuoco medio, così le verdure iniziano a perdere acqua e a prendere sapore.
4. Unisci la passata di pomodoro e il concentrato di pomodoro. Mescola bene fino a distribuirli in modo uniforme.
5. Aggiungi sale, pepe e poco origano oppure poco timo.
6. Abbassa la fiamma e lascia cuocere lentamente per circa 25-30 minuti, mescolando ogni tanto. Le verdure devono ammorbidirsi bene, il fondo deve restringersi e il ragù deve diventare più fitto e amalgamato.
7. Se durante la cottura dovesse asciugarsi troppo presto, aggiungi solo 1-2 cucchiaini di acqua calda alla volta.
8. Negli ultimi minuti lascia evaporare bene l'umidità in eccesso, fino a ottenere un ragù di verdure morbido, ricco e ben legato.

Consistenza

Il ragù finale deve risultare morbido, fitto e ben amalgamato. Le verdure devono quasi fondersi tra loro, pur lasciando una struttura piacevole e non completamente frullata. Non deve essere acquoso né con pezzi troppo grossi.

Metodo tecnico

In un ragù di sole verdure, la riuscita dipende soprattutto da tre cose: il taglio piccolo, la rosolatura iniziale e la cottura lenta. Le verdure devono essere abbastanza fini da amalgamarsi bene, ma non così tritate da diventare una crema.

La passata e il concentrato di pomodoro non servono a trasformarlo in un sugo rosso pesante, ma ad aiutare il fondo a diventare più pieno, più rotondo e più “da ragù”. Il concentrato, usato in piccola quantità, intensifica il sapore senza appesantire troppo i carboidrati.

Il sedano aiuta a dare profondità, mentre zucchina e melanzana rendono il risultato più morbido e avvolgente. Il peperone dà una nota più ricca e più profumata, ma va tenuto in dose controllata per non dominare.

Conservazione

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

Può essere congelato fino a 2 mesi.

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

Segreti e trucchi

- Taglia tutte le verdure piccole e abbastanza regolari, così cuociono bene insieme.
- Non saltare la rosolatura iniziale: serve a costruire sapore.
- Non coprire il tegame nelle fasi finali, altrimenti il ragù resta troppo umido.
- Se vuoi un risultato ancora più compatto, lascia riposare il ragù 5 minuti prima di servirlo.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Calorie: circa 390 kcal

Carboidrati: circa 27 g

Proteine: circa 7 g

Grassi: circa 28 g

Per 1 porzione

Calorie: circa 98 kcal

Carboidrati: circa 6,8 g

Proteine: circa 1,8 g

Grassi: circa 7 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 165 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