

## Ragù di verdure chetogenico senza pomodoro

- 160 g di zucchina
- 160 g di melanzana
- 100 g di peperone
- 60 g di sedano
- 30 g di cipolla
- 1 piccolo spicchio di aglio
- 20 g di olio extravergine di oliva
- 30-40 ml di vino bianco secco
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- poco timo oppure poco origano

### **Informazioni rapide**

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 35-40 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4

### **Procedimento**

1. Lava e asciuga bene 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. Unisci peperone, zucchina e melanzana. Mescola bene e lascia rosolare a fuoco medio per 8-10 minuti, così le verdure iniziano a perdere l'umidità in eccesso e a prendere più sapore.
4. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare completamente.
5. Aggiungi sale, pepe e poco timo oppure poco origano.
6. Abbassa la fiamma e continua la cottura per circa 20-25 minuti, mescolando ogni tanto. Le verdure devono ammorbidirsi molto bene e il fondo deve diventare più compatto e ben amalgamato.
7. Se durante la cottura il ragù si asciuga troppo presto, aggiungi solo 1-2 cucchiaini di acqua calda alla volta.
8. Negli ultimi minuti lascia evaporare bene l'umidità residua, fino a ottenere un ragù di verdure morbido, fitto 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 schiacciata. Non deve essere acquoso né con pezzi troppo grossi.

## Metodo tecnico

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

In questa versione non c'è pomodoro, quindi il sapore va costruito in altro modo. La cipolla, l'aglio e il sedano aiutano a creare una base aromatica, mentre il vino bianco dà profondità e aiuta il fondo a diventare più profumato. Zucchini e melanzana rendono il risultato più morbido e avvolgente, mentre il peperone aggiunge una nota più piena e più ricca.

Per ottenere un vero effetto "ragù", è importante non avere fretta e lasciare che le verdure cuociano abbastanza da unirsi tra loro. Il risultato finale non deve sembrare un contorno saltato, ma un condimento vero, ben strutturato e capace di legarsi bene al piatto che accompagna.

## 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 cucchiaio 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, lascialo riposare 5 minuti prima di servirlo.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

Calorie: circa 350 kcal

Carboidrati: circa 22 g

Proteine: circa 6 g

Grassi: circa 26 g

### Per 1 porzione

Calorie: circa 88 kcal

Carboidrati: circa 5,5 g

Proteine: circa 1,5 g

Grassi: circa 6,5 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 130 g

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

**Keto Amica**