

# Lasagna keto al ragù: ricetta chetogenica morbida e cremosa senza pasta

---

## Per le sfoglie keto

- 3 uova medie
- 120 g formaggio spalmabile
- 40 g farina di mandorle finissima
- 10 g fibra di avena
- 5 g psillio in polvere fine
- 1 pizzico di sale

## Per il ragù

- 400 g carne macinata mista
- 200 g passata di pomodoro
- 20 g olio extravergine di oliva
- 30 g cipolla tritata finemente, facoltativa
- sale q.b.
- pepe q.b.
- noce moscata q.b.
- basilico o origano q.b.

## Per la crema

- 150 g ricotta ben scolata
- 80 g mascarpone
- 30 g grana grattugiato
- sale q.b.
- noce moscata q.b.

## Per completare

- 150 g mozzarella ben scolata e tamponata
- 30 g grana grattugiato

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 35 minuti
- Tempo di cottura sfoglie: 10-12 minuti
- Tempo di cottura ragù: 20-25 minuti
- Tempo di cottura finale: 25-30 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 20 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 1 kg / 1,1 kg

- Teglia consigliata: circa 20 x 20 cm oppure piccola pirofila rettangolare
- 

## **Procedimento**

### **1. Prepara il ragù**

Scalda l'olio extravergine in una padella capiente.

Aggiungi la cipolla tritata, se la usi, e lasciala ammorbidire dolcemente.

Unisci la carne macinata e falla rosolare bene, sgranandola con un cucchiaio.

Aggiungi la passata di pomodoro, sale, pepe, noce moscata e aromi a piacere.

Lascia cuocere per circa 20-25 minuti, fino a ottenere un ragù denso e non acquoso.

---

### **2. Prepara le sfoglie keto**

In una ciotola frulla le uova con il formaggio spalmabile fino a ottenere una crema liscia.

Aggiungi farina di mandorle, fibra di avena, psillio e sale.

Mescola bene e lascia riposare l'impasto per 5 minuti.

La pastella deve diventare densa, morbida e spalmabile.

Stendila su una teglia rivestita con carta forno, formando uno strato sottile e uniforme.

Cuoci in forno statico a 180°C per 10-12 minuti.

La sfoglia deve rassodarsi, ma restare morbida.

Una volta pronta, lasciala intiepidire e tagliala in rettangoli adatti alla tua pirofila.

---

### **3. Prepara la crema**

In una ciotola mescola ricotta, mascarpone, grana, sale e noce moscata.

Lavora fino a ottenere una crema liscia e morbida.

Se la ricotta è molto asciutta, puoi ammorbidirla con 1 cucchiaio di acqua calda o panna, ma solo se serve.

---

## **4. Assembla la lasagna**

Distribuisce sul fondo della pirofila un velo di ragù.

Aggiungi uno strato di sfoglia keto.

Copri con un po' di crema alla ricotta, un po' di ragù e qualche pezzetto di mozzarella.

Continua così fino a terminare gli ingredienti.

Completa la superficie con ragù, mozzarella e grana grattugiato.

---

## **5. Cuoci la lasagna**

Cuoci in forno statico a 180°C per 25-30 minuti.

Se vuoi una superficie più dorata, passa sotto il grill per 3-5 minuti finali.

Lascia riposare la lasagna per almeno 10 minuti prima di tagliarla.

## **Consistenza**

La sfoglia keto deve risultare morbida, sottile e leggermente elastica.

Prima della cottura finale la lasagna sarà cremosa ma compatta.

Dopo il riposo, gli strati si stabilizzano e il taglio diventa più pulito.

Il risultato finale è una lasagna keto morbida, cremosa, saporita e gratinata in superficie.

## **Metodo tecnico**

Lo psillio aiuta la sfoglia a mantenere struttura senza diventare fragile.

La fibra di avena asciuga leggermente l'impasto e lo rende più stabile.

Il formaggio spalmabile mantiene la base morbida e meno secca rispetto a una sfoglia fatta solo con farine keto.

Il ragù deve essere denso, perché una salsa troppo liquida renderebbe la lasagna acquosa.

## **Conservazione**

La lasagna keto si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ben coperta.

Può essere riscaldata in forno a 160-170°C per circa 10-15 minuti.

Si può congelare già cotta, meglio in porzioni singole, fino a 1 mese.

Per consumarla dopo il congelamento, lasciala scongelare in frigorifero e poi riscaldala in forno.

## **Segreti e trucchi**

Non stendere la sfoglia troppo spessa: deve ricordare una pasta sottile, non una frittata alta.

Lascia riposare la pastella qualche minuto prima di cuocerla: lo psillio ha bisogno di idratarsi.

Il ragù deve essere ben ristretto.

La mozzarella va scolata molto bene e tamponata con carta cucina.

Non tagliare la lasagna appena uscita dal forno: il riposo è fondamentale per avere fette più bell

## **Valori nutrizionali stimati**

### **Per l'intera ricetta:**

Calorie: circa 2450 kcal

Carboidrati totali: circa 30 g

Proteine: circa 145 g

Grassi: circa 195 g

### **Per 1 porzione, dividendo in 4 porzioni:**

Calorie: circa 613 kcal

Carboidrati totali: circa 7,5 g

Proteine: circa 36 g

Grassi: circa 49 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).