

Ragù bianco di salsiccia chetogenico

- 300 g di salsiccia fresca
- 80 g di cipolla
- 80 g di zucchina
- 60 g di sedano
- 60 g di carota
- 25 g di olio extravergine d'oliva
- 80 g di vino bianco secco
- 120 g di acqua calda o brodo leggero senza zuccheri
- 1 foglia piccola di alloro facoltativa
- sale q.b.
- pepe q.b.

Indicazioni utili sugli ingredienti

- La **salsiccia** deve essere di buona qualità e non troppo piena di ingredienti inutili.
- Le **verdure** vanno tritate molto finemente, così si sciolgono meglio nel ragù.
- Il **vino bianco** aiuta a dare profumo e profondità, ma va lasciato evaporare bene.

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 35 minuti

Tempo totale: 50 minuti

Difficoltà: facile

Peso finale stimato: circa 520 g

Procedimento

1. Trita finemente cipolla, zucchina, sedano e carota.
2. Togli il budello alla salsiccia e sgranala bene con le mani.
3. Versa l'olio extravergine d'oliva in una padella ampia o in un tegame.
4. Aggiungi le verdure tritate e falle rosolare a fuoco dolce per alcuni minuti, mescolando spesso.
5. Unisci la salsiccia sgranata e cuoci a fiamma media, rompendo bene i pezzi con un cucchiaio.
6. Quando la carne cambia colore ed è ben rosolata, sfuma con il vino bianco.
7. Lascia evaporare completamente l'alcol.
8. Aggiungi l'acqua calda o il brodo leggero, la foglia di alloro se la usi, un pizzico di pepe e poco sale solo se serve.
9. Abbassa la fiamma e lascia cuocere dolcemente per circa 25 minuti, mescolando ogni tanto.
10. Quando il ragù è ben legato e le verdure si sono ammorbidite, spegni il fuoco e lascia riposare 5 minuti prima di servirlo.

Consistenza

Il ragù deve risultare morbido, ben legato e umido al punto giusto, ma non brodoso. La salsiccia deve restare ben sgranata e le verdure quasi sciolte nel fondo di cottura.

Metodo tecnico

In questo ragù bianco il sapore non arriva dal pomodoro, ma dalla buona rosolatura della salsiccia e delle verdure. Per questo è importante non avere fretta all'inizio. Le verdure devono ammorbidirsi bene e la salsiccia deve prendere colore. Il vino va fatto evaporare completamente, così lascia solo profumo. La cottura finale lenta serve a legare tutto e a creare un ragù pieno di sapore ma ancora delicato.

Conservazione

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

Può essere anche congelato in porzioni per fino a **1 mese**.

Per usarlo di nuovo, basta scaldarlo in padella a fuoco basso con un cucchiaino di acqua calda, se serve.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è tritare bene le verdure, perché in un ragù bianco devono accompagnare la carne senza restare troppo grosse.

Il secondo segreto è rosolare bene la salsiccia. Se resta pallida, il ragù avrà meno carattere.

Il terzo segreto è non esagerare con il sale all'inizio, perché la salsiccia è già saporita.

Il quarto segreto è lasciare evaporare davvero il vino. Se resta troppo liquido o troppo crudo, il sapore finale cambia.

Se vuoi un ragù ancora più morbido, puoi prolungare la cottura di 10 minuti aggiungendo pochissima acqua calda.

Consigli di abbinamento

Questo ragù bianco con salsiccia è perfetto con preparazioni che assorbono bene il condimento.

→ Provalo con **gnocchi chetogenici** o con una base morbida di panetteria salata.

→ Oppure con **zucchine, melanzane o cavolfiore**, per un piatto completo e molto appagante.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 520 g

- **Carboidrati:** 18 g
- **Proteine:** 42 g
- **Grassi:** 82 g

Per 100 g

- **Carboidrati:** 3,5 g
- **Proteine:** 8,1 g

Grassi: 15,8 g *Cucina Keto senza rinunce*

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica