

Lasagna chetogenica bianca rustica di Oxi

Questa **lasagna chetogenica bianca rustica** è nata nella cucina di Oxi per un pranzo importante con ospiti speciali.

Per questo è volutamente **abbondante, ricca e generosa**: non è una lasagna “piccola da tutti i giorni”, ma una ricetta pensata per portare in tavola qualcosa di caldo, cremoso e festoso.

Con queste dosi si ottengono **8 porzioni abbondanti**.

Chi preferisce una versione più leggera può tagliare porzioni più piccole, oppure preparare la lasagna intera e congelare le porzioni avanzate.

La particolarità di questa ricetta è che non usa la classica besciamella. Il ripieno è fatto con un **ragù bianco chetogenico cremoso**, preparato con carne e verdure cotte lentamente fino a diventare una salsa morbida che lega gli strati. Le sfoglie sono le **sfoglie chetogeniche tipo crespella per lasagne**, morbide ma rustiche, pensate apposta per reggere il ripieno senza sparire completamente.

Ingredienti

Per **8 porzioni abbondanti**

Per le sfoglie chetogeniche tipo crespella

- 6 uova
- 450 g latte di mandorla senza zucchero
- 150 g panna liquida
- 110 g farina di mandorle fine
- 45 g fibra di avena
- 30 g burro fuso, tiepido
- 2 g gomma di xantano
- 2 g sale

Per il ragù bianco cremoso

- 1 dose di ragù bianco chetogenico senza besciamella, circa 1500 g

Per farcire

- 350 g mozzarella per pizza, grattugiata o sbriciolata
- grana grattugiato o a scaglie, facoltativo, solo al momento di servire

Informazioni rapide

- Preparazione sfoglie: 15 minuti
- Riposo pastella: 15–20 minuti
- Cottura sfoglie: 17–20 minuti per ogni sfoglia grande
- Preparazione ragù: circa 1 ora e 30 minuti
- Assemblaggio lasagna: 15 minuti
- Cottura finale: 25–30 minuti
- Riposo dopo cottura: 10–15 minuti

- Difficoltà: media
- Porzioni: 8 abbondanti
- Peso finale stimato: circa 2,700–3,000 g
- Formato consigliato: pirofila lunga per lasagna bassa e stratificata

Nota importante prima di iniziare

Questa lasagna funziona bene solo se il ripieno resta **cremoso ma non liquido**.

Per questo è importante usare:

- ragù bianco cremoso ma ben ristretto;
- mozzarella per pizza asciutta;
- niente mozzarella fresca bagnata;
- niente salse aggiunte tra gli strati.

Non aggiungere besciamella, panna liquida, salsa pronta o altri condimenti morbidi: le sfoglie tipo crespella assorbono umidità e, se il ripieno è troppo liquido, rischiano di diventare troppo morbide e di disfarsi negli strati.

Procedimento

1. Prepara prima il ragù bianco chetogenico senza besciamella. Deve essere morbido, cremoso e saporito, ma non acquoso. Le verdure devono cuocere lentamente insieme alla carne fino a diventare parte della salsa, non pezzi separati.
2. Quando il ragù è pronto, lascialo intiepidire. È meglio non assemblare la lasagna con il ragù bollente, perché potrebbe ammorbidire troppo le sfoglie.
3. Prepara le sfoglie chetogeniche tipo crespella. Frulla le uova con il latte di mandorla, la panna e il burro fuso tiepido.
4. In una ciotola a parte mescola farina di mandorle, fibra di avena, gomma di xantano e sale. Aggiungi le polveri ai liquidi poco alla volta, frullando bene.
5. Lascia riposare la pastella per 15–20 minuti. Poi dividila in 3 parti uguali, circa 365 g per ogni sfoglia grande.
6. Stendi ogni parte su una teglia grande da forno, circa 30 × 40 cm, rivestita con carta forno leggermente unta.
7. Cuoci ogni sfoglia in forno statico a 180°C per circa 17–20 minuti, finché è rassodata e leggermente dorata.
8. Lascia intiepidire ogni sfoglia, poi staccala con il metodo dei due fogli: appoggia sopra un secondo foglio di carta forno pulito, rovescia delicatamente la sfoglia e stacca con calma la carta usata in cottura.
9. Taglia le 3 sfoglie grandi in 6 sfoglie più piccole, cioè ogni sfoglia grande in 2 parti.
10. Prepara la pirofila. Stendi sul fondo un velo sottile di ragù bianco: serve solo per non appoggiare la prima sfoglia direttamente sul vetro.
11. Adagia la prima sfoglia tipo crespella.
12. Copri con uno strato di ragù bianco cremoso e distribuisce sopra una parte della mozzarella per pizza.
13. Continua alternando sfoglia, ragù e mozzarella, fino a terminare gli ingredienti.
14. Chiudi l'ultimo strato con ragù e mozzarella in superficie.
15. Cuoci la lasagna in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 25–30 minuti, finché è calda, compatta e leggermente gratinata in superficie.

16. Una volta cotta, lasciala riposare almeno 10–15 minuti prima di tagliarla. Questo passaggio è fondamentale: la lasagna si assesta, gli strati diventano più stabili e le porzioni vengono più belle.

Consistenza

Il risultato finale è una lasagna **cremosa, morbida e ricca**, ma con strati visibili.

Le sfoglie tipo crespella non devono diventare croccanti: devono restare morbide, assorbire leggermente il ragù e mantenere una presenza delicata tra gli strati.

Il ragù bianco sostituisce la funzione della besciamella: lega, ammorbidisce e dà cremosità senza bisogno di aggiungere altre salse.

Metodo tecnico

Il punto più importante è l'equilibrio tra sfoglie e ripieno.

Le sfoglie tipo crespella sono più delicate della pasta tradizionale, quindi hanno bisogno di un ripieno cremoso ma asciutto. Se il ragù è troppo liquido o se si aggiungono salse extra, la struttura si indebolisce e la lasagna rischia di diventare troppo morbida.

Per questo il ragù viene preparato con verdure scelte appositamente: durante la cottura si sciolgono nella carne e creano una salsa naturale, morbida e avvolgente, che sostituisce la besciamella.

Conservazione

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

Si può congelare già cotta, meglio se divisa in porzioni. Si conserva in freezer per circa 1 mese.

Per riscaldarla, usa il forno a 160–170°C finché torna calda e cremosa. Puoi usare anche la friggitrice ad aria a temperatura moderata, soprattutto per una singola porzione.

Segreti e trucchi

Usa solo mozzarella per pizza o mozzarella asciutta, non mozzarella fresca.

Non aggiungere besciamella o altre salse.

Il ragù deve essere cremoso, ma non liquido.

Se vuoi una lasagna meno abbondante, puoi fare metà dose oppure preparare la dose intera e congelare le porzioni avanzate.

Il grana a scaglie sopra è facoltativo e va aggiunto solo al momento di servire.

Il riposo dopo la cottura non è un dettaglio: serve davvero per tagliare meglio la lasagna.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera lasagna

Peso finale stimato: circa 2,700–3,000 g

Calorie: circa 5260 kcal

Carboidrati totali: circa 93 g

Proteine: circa 326 g

Grassi: circa 405 g

Per 1 porzione abbondante su 8

Peso indicativo: circa 340–375 g

Calorie: circa 658 kcal

Carboidrati totali: circa 11,6 g

Proteine: circa 40,8 g

Grassi: circa 50,6 g

I valori sono stimati e non includono il grana aggiunto al momento di servire.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.