

# Ragù bianco chetogenico con funghi

## Ingredienti

- 500 g di carne macinata mista (manzo e vitello) oppure solo manzo
- 150 g di salsiccia fresca
- 30 g di cipolla
- 1 piccolo spicchio di aglio
- 120 g di funghi champignon
- 80 ml di vino bianco secco
- 15 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- poco timo oppure poco rosmarino

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 35–40 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4

## Procedimento

1. Pulisci i funghi e tritali molto finemente al coltello oppure con un mixer a impulsi, senza ridurli in crema. Trita finemente anche la cipolla e l'aglio.
2. Scalda l'olio in una casseruola ampia o in una padella capiente. Aggiungi la carne macinata e la salsiccia privata del budello e sgranata.
3. Rosola bene la carne a fuoco medio, lasciandola prendere colore prima di mescolare troppo. Quando è ben rosolata, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare completamente.
4. Aggiungi cipolla e aglio tritati. Mescola e lascia insaporire per circa 4–5 minuti a fuoco medio-basso, senza farli scurire troppo.
5. Unisci i funghi tritati, aggiungi sale, pepe e poco timo oppure poco rosmarino.
6. Continua la cottura a fuoco medio-basso per circa 20–25 minuti, mescolando ogni tanto. I funghi devono perdere bene la loro acqua e integrarsi nel fondo.
7. Negli ultimi minuti lascia asciugare il ragù fino a ottenere una consistenza morbida ma compatta, ben legata e non acquosa.

## Consistenza

Il ragù finale deve risultare morbido, fitto e ben amalgamato. I funghi devono sentirsi nel sapore ma non in pezzi grossi. La consistenza deve restare compatta e avvolgente, adatta a condire molto bene gnocchi chetogenici, zucchine a nastro o basi di panetteria keto.

## Metodo tecnico

In questa ricetta i funghi non servono a “riempire”, ma a dare più profondità e più struttura al ragù. Per questo motivo vanno tritati molto finemente e cotti bene, così rilasciano l’acqua in eccesso e si fondono nel fondo senza separarsi.

La base del sapore resta sempre la rosolatura della carne e della salsiccia. Il vino aiuta a dare più profumo, mentre i funghi aggiungono una nota più piena, più rotonda e quasi vellutata. Quando sono ben dosati, non coprono la carne ma la sostengono.

Per ottenere un buon risultato è importante non usare troppo fungo e non lasciarlo in pezzi grandi. In questo tipo di ragù deve amalgamarsi, non diventare il protagonista assoluto. Proprio per questo questa versione resta molto equilibrata e adatta anche a chi cerca un ragù più elegante ma sempre semplice da fare.

## 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

- I funghi vanno tritati fini, non tagliati grossi.
- Cuocili bene fino a far evaporare l’acqua che rilasciano.
- Non esagerare con gli aromi: devono accompagnare, non coprire.
- Questo ragù migliora ancora di più se riposa qualche minuto prima di essere servito.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

Calorie: circa 1450 kcal

Carboidrati: circa 11 g

Proteine: circa 101 g

Grassi: circa 109 g

### Per 1 porzione

Calorie: circa 362 kcal

Carboidrati: circa 2,8 g

Proteine: circa 25 g

Grassi: circa 27 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 215 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**