

Sugo di pomodoro per parmigiana chetogenica

- 400 g di pomodori maturi
 - 15 g di olio extravergine d'oliva
 - 1 piccolo spicchio di aglio
 - 4–5 foglie di basilico fresco
 - 2 g di sale fino
 - 1 pizzico molto piccolo di pepe
 - facoltativo: 1 pizzico minuscolo di bicarbonato, solo se il pomodoro è troppo acido
-
- I **pomodori** devono essere maturi, rossi e saporiti.
 - Se possibile, scegli pomodori con polpa buona e non troppo acquosa.
 - L'**aglio** va usato intero, così profuma il sugo senza coprire il gusto del pomodoro.
 - Il **basilico fresco** dà al sugo un profumo più pulito e naturale.
 - Il **bicarbonato** va usato solo se il pomodoro è davvero troppo acido.

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di cottura: 15 minuti

Tempo totale: 30 minuti

Difficoltà: facile

Resa finale: circa 220 g di sugo pronto

Dose adatta per: 1 teglia di parmigiana chetogenica da circa 4 porzioni

Procedimento

1. Porta a bollore un pentolino con acqua.
2. Lava i pomodori e pratica su ciascuno una piccola incisione leggera sulla pelle.
3. Immergi i pomodori nell'acqua bollente per circa **1 minuto**, giusto il tempo di far ammorbidire la pellicina.
4. Scolali e passali subito sotto acqua fredda oppure lasciali intiepidire qualche minuto.
5. Elimina la pellicina, toglì il picciolo e le parti dure.
6. A questo punto puoi procedere in due modi:
 - **tagliare i pomodori molto finemente al coltello**, per ottenere un sugo più rustico
 - oppure **passarli nella passatoia**, per ottenere un sugo più liscio e uniforme
7. Versa l'olio extravergine d'oliva in un pentolino piccolo.
8. Aggiungi lo spicchio di aglio intero e lascialo insaporire a fuoco basso per circa 1 minuto, senza farlo colorire troppo.
9. Unisci il pomodoro preparato, aggiungi il sale, il pepe e 2–3 foglie di basilico spezzettate con le mani.
10. Lascia cuocere a fuoco basso per circa **12–15 minuti**, mescolando ogni tanto.
11. Assaggia il sugo. Se senti il pomodoro troppo acido, aggiungi solo un pizzico minuscolo di bicarbonato e mescola bene.
12. A fine cottura toglì l'aglio e aggiungi le restanti foglie di basilico.
13. Lascia intiepidire il sugo prima di usarlo nella parmigiana.

Metodo tecnico

Per una buona **parmigiana chetogenica** il sugo di pomodoro deve essere semplice, pulito e ben equilibrato. Prepararlo da pomodori freschi permette di ottenere un sapore più naturale e più vero.

La breve sbollentatura serve solo a togliere facilmente la pellicina. Dopo questo passaggio il pomodoro può essere tagliato finemente oppure passato nella passatoia, in base al risultato che vuoi ottenere. Il coltello dà un sugo più rustico, la passatoia un risultato più liscio.

La cottura breve aiuta a mantenere il gusto del pomodoro più fresco. L'aglio intero profuma senza dominare, mentre il basilico aggiunto in due momenti rende il sugo più rotondo e profumato.

Questa dose è pensata appositamente per una teglia di parmigiana da circa **840 g di peso finale**, pari a **4 porzioni da 210 g**.

Conservazione

Il sugo di pomodoro si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben chiuso in un contenitore di vetro o in un contenitore ermetico.

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

Prima di usarlo, basta lasciarlo scongelare e scaldarlo leggermente.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è partire da **pomodori maturi e saporiti**, perché qui il gusto del pomodoro si sente davvero.

Il secondo segreto è **sbollentarli solo per poco tempo**: serve solo per togliere la pelle, non per cuocerli.

Il terzo segreto è scegliere il metodo giusto:

- **al coltello** se vuoi un sugo più rustico
- **in passatoia** se vuoi un sugo più fine e uniforme

Il quarto segreto è usare l'**aglio intero** e toglierlo alla fine, così il sugo prende profumo ma resta delicato.

Il quinto segreto è **non cuocerlo troppo**. Un sugo troppo ristretto nella parmigiana diventa pesante e perde freschezza.

Se il pomodoro è troppo acido, puoi aggiungere un pizzico minuscolo di bicarbonato, ma solo se serve davvero.

Se vuoi preparare più parmigiana o tenere il sugo pronto in anticipo, puoi **raddoppiare la dose** senza cambiare proporzioni

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa 220 g

- **Carboidrati:** 9 g
- **Proteine:** 2,5 g
- **Grassi:** 15 g

Per 100 g

- **Carboidrati:** 4,1 g
- **Proteine:** 1,1 g
- **Grassi:** 6,8 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