

## **Ragù bianco chetogenico con carne, salsiccia e verdure**

Un ragù bianco ricco, compatto e ben bilanciato, preparato con carne macinata, salsiccia e verdure tagliate fini. È una versione completa e molto versatile, perfetta per accompagnare gnocchi chetogenici alla mozzarella, zucchine a nastro o melanzane grigliate. La cottura lenta e senza pomodoro permette di ottenere un sapore profondo e una consistenza avvolgente, senza eccesso di liquidi.

- 500 g carne macinata (vitello o manzo)
- 150 g salsiccia fresca sgranata
- 80 ml vino bianco secco

### **Soffritto**

- 30 g cipolla
- 20 g porro (parte bianca)
- 1 piccolo spicchio d'aglio

### **Verdure**

- 80 g peperone
- 100 g zuccina
- 120 g melanzana

### **Grassi e aromi**

- 15 g olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe nero
- poco timo o rosmarino

## **Informazioni rapide**

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 35–40 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4

## **Procedimento**

1. Trita finemente cipolla, porro e aglio. Taglia peperone, zuccina e melanzana a cubetti piccoli e regolari.
2. Scalda l'olio in una padella ampia o casseruola. Aggiungi la carne macinata e la salsiccia sgranata. Lasciale rosolare bene senza mescolare continuamente, poi spezzettale e continua la cottura finché prendono colore.
3. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare completamente. Il fondo deve risultare asciutto e profumato.
4. Aggiungi il soffritto tritato e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 5 minuti, senza farlo scurire troppo.

5. Unisci le verdure, mescola bene, aggiungi sale, pepe e poco timo oppure rosmarino.
6. Cuoci senza coperchio per 20–25 minuti, mescolando ogni tanto. Le verdure devono ammorbidirsi e integrarsi nel ragù senza rilasciare troppa acqua.
7. Se necessario, aggiungi solo 1–2 cucchiaini di acqua calda durante la cottura.
8. Negli ultimi minuti lascia asciugare bene il fondo fino a ottenere un ragù compatto e ben legato.

## Consistenza

Il ragù deve risultare compatto, morbido e ben amalgamato, con i pezzetti piccoli che si legano perfettamente alla base con cui viene servito. Non deve essere acquoso né separato.

## Metodo tecnico

La rosolatura iniziale della carne è fondamentale per sviluppare sapore. Il vino deve evaporare completamente per evitare acidità. Le verdure, tagliate piccole, si integrano nel fondo e aiutano a creare una consistenza più morbida e avvolgente senza compromettere la chetogenica.

## Conservazione

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

Può essere congelato fino a 2 mesi.

Per utilizzarlo di nuovo, scaldarlo in padella a fuoco dolce.

## Segreti e trucchi

- Non coprire il tegame nelle fasi finali per evitare acqua in eccesso.
- Taglia le verdure molto piccole per una migliore integrazione.
- Con gnocchi alla mozzarella, mantieni il ragù leggermente più asciutto.
- Il riposo di qualche minuto a fine cottura migliora la struttura.

## Valori nutrizionali (stimati)

### Per l'intera ricetta

Calorie: ~1320 kcal

Carboidrati: ~21 g

Proteine: ~96 g

Grassi: ~91 g

### Per 1 porzione

Calorie: ~330 kcal

Carboidrati: ~5 g

Proteine: ~24 g

Grassi: ~23 g

Peso stimato di 1 porzione: circa 250 g

Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

**Keto Amica**