

# Ragù bianco cremoso per lasagna keto senza besciamella

Questo ragù bianco cremoso per lasagna keto nasce per una lasagna ricca, alta e senza besciamella. Non è un semplice ragù con verdure: qui le verdure vengono tagliate molto fini e cotte lentamente insieme alla carne, fino a sciogliersi e creare una salsa morbida che lega gli strati.

Il risultato è un ragù bianco rustico, saporito, senza pomodoro e senza carote, perfetto quando si vuole preparare una lasagna chetogenica più leggera della versione con besciamella, ma comunque cremosa e avvolgente.

## Ingredienti

- **500 g carne macinata di vitello**
- **500 g salsiccia**
- **2 melanzane medie pelate, circa 500 g pulite**
- **1 zuccina grande pelata, circa 250 g pulita**
- **1 cipolla, circa 120 g**
- **200 g cavolo cappuccio**
- **1 peperone rosso medio, circa 150 g**
- sale q.b.
- pepe q.b.
- acqua o brodo q.b.

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Cottura:** circa 1 ora e 30 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 50 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Quantità:** ragù per una lasagna keto alta e abbondante
- **Peso ingredienti crudi:** circa 2220 g
- **Peso finale stimato del ragù cotto:** circa 1400–1600 g
- **Peso di riferimento usato per il calcolo:** circa 1500 g

## Procedimento

1. Pela le melanzane e la zuccina, poi tagliale a dadini molto piccoli.
2. Trita finemente la cipolla e taglia molto fine anche il cavolo cappuccio.
3. Taglia il peperone rosso a dadini piccoli.
4. Metti in una padella capiente la carne macinata di vitello e la salsiccia privata del budello.
5. Rosola la carne a fuoco medio, sgranandola bene con un cucchiaio.
6. Quando la carne inizia a cambiare colore, aggiungi la cipolla, le melanzane, la zuccina, il cavolo cappuccio e il peperone.
7. Mescola bene, aggiungi sale e pepe, poi lascia insaporire qualche minuto.
8. Abbassa la fiamma e cuoci lentamente per circa **1 ora e 30 minuti**, aggiungendo poca acqua o brodo alla volta quando serve.

9. Durante la cottura, mescola ogni tanto e lascia che le verdure si ammorbidiscano fino quasi a sciogliersi.
10. Il ragù è pronto quando la carne è morbida e le verdure hanno creato una salsa cremosa, rustica e compatta.

## Consistenza

All'inizio il ragù appare ricco e pieno di verdure tagliate fini. Durante la cottura, melanzane, zucchina, cipolla e cavolo si ammorbidiscono e si fondono con la carne.

La consistenza finale deve essere **cremosa, umida e compatta**, non liquida. Deve poter essere distribuita tra gli strati della lasagna senza colare troppo, ma anche senza risultare asciutta.

## Metodo tecnico

Il punto importante di questo ragù è la cottura lenta delle verdure insieme alla carne.

Le verdure non servono solo per dare sapore: in questa ricetta hanno una funzione precisa. Devono creare una parte morbida e cremosa che sostituisce la besciamella e aiuta a legare gli strati della lasagna.

Per questo motivo è importante tagliarle molto fini e non lasciarle a pezzi grandi. Non deve venire un ragù "alle verdure", ma un ragù bianco cremoso dove le verdure si sentono poco e lavorano come salsa naturale.

## Conservazione

Il ragù bianco cremoso si può conservare in frigorifero per **2 giorni**, chiuso in un contenitore ermetico.

Si può anche congelare già cotto per circa **1 mese**. Prima di usarlo, lascialo scongelare in frigorifero e poi scaldalo dolcemente in padella, aggiungendo poca acqua o brodo se serve.

Se lo usi per preparare una lasagna, è meglio farlo intiepidire prima di assemblare gli strati.

## Segreti e trucchi

- Taglia le verdure molto fini: è il trucco principale per ottenere una salsa cremosa.
- Non aggiungere pomodoro: cambierebbe completamente il gusto e la logica della ricetta.
- Non aggiungere carote: in questa versione non servono e aumenterebbero la dolcezza del ragù.
- Aggiungi acqua o brodo poco alla volta, non tutto insieme.
- A fine cottura il ragù deve essere morbido ma non acquoso.
- Se lo usi per una lasagna senza besciamella, lascialo appena più umido: aiuterà gli strati a restare morbidi in cottura.

## Valori nutrizionali stimati

### **Per l'intero ragù**

Peso finale stimato: circa **1500 g**

- **Calorie:** circa **2670 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **74,5 g**
- **Proteine:** circa **193 g**
- **Grassi:** circa **188 g**

### **Per 100 g di ragù cotto**

- **Calorie:** circa **178 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **5 g**
- **Proteine:** circa **12,9 g**
- **Grassi:** circa **12,5 g**

I valori sono stimati e possono variare in base al tipo di salsiccia usata, alla resa finale dopo la cottura e alla quantità di acqua o brodo aggiunta.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).