



## RAGU' ALLA BOLOGNESE LIGHT

Posted on 27 Settembre 2017 by B.B



### Note

INGREDIENTI 8 / 10 PERSONE

### Ingredienti

### RICETTA RAGU'

350 gr MACINATO di Lonza Suino Magra  
150 gr MACINATO di Girello di manzo  
2 Carote  
1 Cipolle Dorata piccola  
1 Cipolla Rossa piccola  
2 Coste di sedano  
½ Bicchiere vino rosso  
500 gr Passata pomodoro (se stagione fresca)  
[Brodo vegetale](#) QB  
Sale grosso 1 PRESA PICCOLA  
1 Pizzico di zucchero  
Basilico  
Olio extra vergine Oliva (A crudo)

### Procedimento



## COTTURA

- Pulire e tagliare finemente le verdure tenendole separate (verranno inserite 1 alla volta)
  - Tritare la carne
  - In una pentola antiaderente fare appassire la cipolla con un mestolo di brodo a fuoco dolce
  - Prima che il brodo evapori del tutto aggiungere sedano e carota e un altro mestolo di brodo
  - Lasciare evaporare il brodo a fuoco dolce
- 
- Aggiungere la carne macinata e lasciarla rosolare qualche istante continuando a mescolare
  - Aggiungere il vino, lasciare evaporare tutto l'alcol e poi unire  $\frac{1}{2}$  mestolo di brodo
  - Quando i liquidi saranno quasi evaporati aggiungere la salsa
  - Aggiustare di sale (poco), aggiungere una punta di zucchero ( pochissimo) con qualche foglia di basilico spezzata con le mani
- 
- Lasciare asciugare la salsa per qualche minuto poi coprire con il brodo, circa 3- 4 mestoli. **Dipende anche dalla grandezza della pentola.**
  - Coprire con un coperchio e lasciare **cuocere a fuoco lento per circa 4 ore**... deve ninnare come un neonato! Aggiungere brodo al bisogno man mano che evapora fino a cottura ultimata
  - Quando il Ragù sarà cotto lasciarlo asciugare sino a densità desiderata

Se volete potete mangiarlo subito, oppure dopo almeno 12 ore di riposo in frigorifero.

il Ragù si usa principalmente per per condire le mitiche tagliatelle alla Bolognese, **io scelgo quelle integrali senza uova** oppure come condimento principale della celeberrima Lasagna alla Bolognese.

Se potessi lo mangerei a cucchiataie, maaamma che bontà!



## RAGU' ALLA BOLOGNESE LIGHT: SUA MAESTA'!

Il Ragù alla Bolognese light è una salsa a base di carne trita. "La Bolognese" emiliana per diritto di nascita, è fra le ricette più celebri della nostra tradizione culinaria. All'estero imitatissima e spesso deturpata con l'aggiunta dei più disparati ingredienti come peperoncino piccante, prosciutto crudo o cotto, svariate spezie e chi più ne ha più ne metta.

Per non parlare della celeberrima versione che vede la divina salsa data in sposa, in terra straniera, ad uno stracotto spaghetti anch'esso defraudato della sua innata signorilità e declassato a comune pasta bollita. Questa è un'invenzione di sana pianta di qualcuno che probabilmente la bella "Dotta" l'ha vista solo in fotografia!

Il ragù nasce per unirsi alle tagliatelle, pasta all'uovo tipica dell'Emilia Romagna e gli emiliani su questo non transigono. Per mettere le cose in chiaro, **la ricetta originale del Ragù alla Bolognese, è stata depositata presso la Camera di commercio di Bologna nel 1982.**

**Il nome di questa ricetta "Ragù" deriva da un termine francese ragouter che significa risvegliare gusto e appetito,** ed è con il profumo del ragù che borbotta sul fuoco che gran parte d'Italia si dà il buon giorno domenicale. Il pranzo della domenica per noi italiani è una cosa seria!

In questa mia versione light ho evidentemente dovuto sacrificare cotture e ingredienti non consentiti come il mitico soffritto, la pancetta, il burro e il brodo di carne.

Per ridurre l'apporto di grassi ho utilizzato un quantitativo maggiore di verdure riducendo quello della carne. Garantisco che la leggerezza di questa versione non toglie nulla al gusto.

Quindi con il permesso di puristi e degli amici bolognesi, diamo fiato ai fornelli e Buon pranzo a tutti.

Grazie per la visita, vi aspetto con nuove ricette Light

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!