

Ragù di tacchino light



Ingredienti

una carota

poca cipolla (io ne uso poca perché in casa mia non gradita in grosse quantità)

un gambo di sedano

prezzemolo

4 cucchiaini di pomodoro concentrato

250/300 g di macinato di tacchino

olio extra vergine d'oliva

brodo q.b.

150/200 g di passata di pomodoro

pepe nero

Questa è una ricetta molto molto leggera ma anche gustosa, è semplice da fare e si cuoce abbastanza velocemente perché realizzata con solo carne di tacchino.



Mettere nel bicchiere del mixer la carota, il sedano, la cipolla e il prezzemolo puliti e frullare qualche minuto, quindi scaldare l'olio in un tegame di coccio e unire le verdure. Cuocere a fuoco moderato aggiungendo di tanto in tanto del brodo caldo senza mai soffriggere.

Unire il macinato di tacchino, mescolare rosolare, quindi sfumare con un poco di brodo, lasciare assorbire, aggiungere il concentrato di pomodoro, allungare ancora con il brodo e far ridurre il composto. Infine versare la passata, aggiustare di sale e pepe, coprire e lasciar cuocere.

Se necessario durante la cottura aggiungere ancora del brodo caldo.

E' buonissimo sulla pasta corta con una spolverata di parmigiano.

