

RAGÙ DI CARNE DIETETICO

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di carne macinata magra
- 600 g di pomodori pelati
- 1 cipolla piccola tritata
- aglio tritato
- sedano tritato
- 1 carota tritata
- alcune foglie di salvia tritata
- peperoncino tritato (facoltativo)
- olio d'oliva

In una pentola si mettono tutti gli ingredienti (senza aggiunta di acqua) esclusi il pomodoro e l'olio e si fa cuocere mescolando per circa dieci minuti, dopo aver salato.

Si aggiunge il pomodoro e lo si fa cuocere fino a quando non si sarà completamente ritirato.

Solo allora si aggiunge l'olio di oliva (q.b.) e si mescola.

E adesso, con rullo di tamburi...

la versione per pentola a pressione!!!! Stesso procedimento, ma, una volta aggiunto il pomodoro, si chiude la pentola e si fa cuocere il tutto per 25 minuti dal primo fischio.