



## Tagliatelle al ragù la ricetta bolognese

2008-04-04 07:00:30



Dopo le trenette al pesto, primo piatto tipico della regione Liguria, vi presentiamo oggi la ricetta delle **tagliatelle al ragù, piatto tipico bolognese** che si presenta come piatto unico gustoso e completo.

Anche in questo caso come per le **trenette al pesto**, non ci limiteremo a vedere solo come cucinare questo primo piatto ma andremo anche a vedere quali sono le calorie apportate da un piatto di tagliatelle al ragù, perchè è consigliato mangiarle e inserirle in una dieta equilibrata, quando invece è meglio evitarle e come rendere questo piatto più dietetico.

Ma vediamo quali sono gli **ingredienti** che ci dobbiamo procurare per preparare le **tagliatelle al ragù** per 4 persone:

- 320g di pasta all'uovo fresca
- 200g di carne tritata
- 1 cipollotto
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 200g di pomodori pelati
- 30g di olio extravergine
- 30g di grana padano ([grana padano DoP](#))

### Preparazione

Rosolate a fuoco lento con burro e olio un battuto di cipollotto, carota, sedano successivamente unite la carne tritata il sale e il pepe, fate rosolare il tutto per alcuni minuti e aggiungete i pelati precedentemente tritati.

Coprite e cuocete a fuoco lento per 3 ore circa, una volta che il sugo è pronto fate bollire le tagliatelle in abbondante acqua salata, scolatele e condite con il sugo di ragù preparato, spolverizzate il piatto con il grana padano e servite a tavola.

Il **tempo di preparazione** è di **3 ore e mezza** vista la lunga preparazione del sugo di carne.

Un consiglio per quanto riguarda il tipo di carne da utilizzare, ci sono differenti varianti, l'uso del vitello conferisce al sugo un sapore più delicato mentre per un gusto più intenso vi consigliamo di aggiungere prosciutto crudo o pancetta tritata, se piace il gusto anche i fegatini di pollo possono essere inseriti nel ragù.

Variante a parte il piatto è pronto, vediamo di analizzare nel dettaglio queste tagliatelle al ragù, **quante calorie ha un piatto di tagliatelle al ragù???**



Con gli ingredienti che abbiamo detto prima e una quantità di 320g di pasta per 4 persone avremo 500 calorie a porzione (una 40ina in più delle trenette al pesto) ma vediamo nel dettaglio dove troviamo queste calorie, che 295 sono apportate dalla pasta all'uovo, 70 dall'olio extravergine, 80 dalla carne utilizzata per il ragù, 30 dal grana e 25 dalle verdure utilizzate per fare il soffritto.

Le **tagliatelle al ragù** sono un piatto unico che è consigliato viste le buone quantità di ferro come il [magnesio](#), le vitamine apportate invece sono la [B12](#), attenti però se mangiate una pasta al ragù come primo piatto e poi consumate un secondo avrete un aumento di calorie e di assunzione di proteine. Perciò dopo un piatto di pasta al ragù abbinare delle verdure gratinate o una macedonia con il succo d'arancio.

Se invece volete preparare un **ragù formato light** per creare una pasta al ragù dietetica vi consigliamo di utilizzare la carne magra, per esempio il manzo che in 200g di prodotto apporta circa 220 calorie, quindi ben 100 in meno di quelle fornite dalla carne tritata mista di manzo e maiale.