

FRICO FRIULANO



PERSONE:

4 porzioni

PREPARAZIONE:

10 minuti

COTTURA:

20-25 minuti

INGREDIENTI:

- 250 g di formaggio Montasio (o formaggio morbido a pasta filata)
- 250 g di patate, sbucciate e grattugiate
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

1. Preparazione degli Ingredienti:
 - Grattugiate il formaggio Montasio e tenetelo da parte.
 - Grattugiate anche le patate e asciugatele bene con un canovaccio.
2. Soffritto con Cipolla:
 - In una padella ampia, scaldare l'olio d'oliva e soffriggere la cipolla tritata finemente fino a quando diventa dorata.
3. Aggiunta delle Patate:
 - Aggiungere le patate grattugiate alla cipolla e cuocere a fuoco medio
 - basso, mescolando occasionalmente, fino a quando le patate sono morbide e iniziano a dorarsi.
4. Incorporazione del Formaggio:
 - Aggiungere il formaggio Montasio grattugiato alle patate e mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Cottura del Frico:
 - Continuare la cottura a fuoco medio-basso, schiacciando il composto con un cucchiaio di legno per compattarlo. Cuocere finché il fondo diventa dorato e croccante.
6. Rovescio e Cottura dell'Altro Lato:
 - Con l'aiuto di un piatto o di un coperchio, rovesciate il frico e fatelo cuocere sull'altro lato finché diventa dorato e croccante.
7. Servizio:
 - Tagliare il frico in spicchi e servire caldo, guarnito con pepe nero macinato fresco a piacere.

Cenni Storici

Il Frico è un piatto tradizionale della cucina friulana. Questo piatto, sebbene semplice, ha radici profonde nella storia culinaria locale.

Il Frico è nato come piatto di contadini e pastori, grazie alla sua semplicità e alla disponibilità degli ingredienti locali. Il formaggio Montasio, un ingrediente chiave del Frico, è un formaggio a pasta dura tipico della zona, ed è stato storicamente prodotto nelle malghe alpine friulane.

Questo piatto è spesso associato a celebrazioni e festività, unendo la ricchezza dei sapori del formaggio con la croccantezza delle patate. La sua versatilità lo rende adatto a molte occasioni, dal pranzo quotidiano a eventi più speciali. Oggi, il Frico continua a essere un simbolo della tradizione friulana, mantenendo vivo il legame tra il passato agricolo della regione e la tavola moderna.