



## FRICO

### ORIGINE DELLA PAROLA

Dal dizionario Zanichelli:

vocabolo friulano, deriva dal latino "frigere" friggere" Piatto tipico della cucina friulana a base di patate e formaggio Montasio o latteria tagliato a fettine, che fondendo fanno da amalgama.

Da Wikipedia:

Frico è un piatto a base di formaggio di origine carnica ed è considerato la preparazione più tipica del Friuli. Si presenta in due versioni, friabile o morbido. Entrambi si possono servire come antipasto o secondo. Sebbene oggi il Frico sia visto come un piatto festivo, in origine la sua preparazione era finalizzata al recupero di scarti di formaggio.

### STORIA

Siamo nel XV secolo, ad opera del Maestro Martino, cuoco del Patriarca di Aquileia (1439/1465) si possono trovare le prime e più antiche ricette che parlino di Frico "che al fas ai muarts tirà el flat"...che fa respirare i morti.

### IL FORMAGGIO

Per il Frico, in tempi recenti, viene utilizzato un unico tipo di formaggio: il Montasio, con una stagionatura di circa 180 giorni.

Si trova traccia della prima ricetta per la produzione del formaggio Montasio già nel 1200 scritta da alcuni monaci dell'Abbazia di Moggio Udinese. Il nome deriva dall'altipiano Montasio (zona alpi Carniche) dove sorgeva l'Abbazia.

Un decreto ministeriale del 1986 definisce e tutela la produzione e il commercio del Montasio in tutto il Friuli e in una parte della provincia veneta (Tv e Pd).

### FRICO LADY AND CHEF SILVANA

Ingredienti:

300 gr di formaggio Montasio

100 gr di patate lesse tagliate a pezzi piccoli

10 gr di erba cipollina

Procedimento:

In una padella antiaderente di 18 centimetri sistemate metà del formaggio, le patate lesse e l'erba cipollina, ricoprite con il resto del formaggio. Con la mano premete leggermente sopra il formaggio per compattare il tutto. Accendete il fuoco e cucinate il Frico circa 5 minuti per lato. Terminata la cottura servite il Frico accompagnato con polenta caldissima.

#### FRICO CROCCANTE

Ingredienti a persona:

50 gr di formaggio Montasio grattugiato

10 gr di farina di polenta gialla

Procedimento:

In una padella antiaderente scaldata precedentemente, sistemare il formaggio amalgamato con la farina di polenta. Cuocere per un minuto e con un piatto rigirare la cialda di formaggio.

Continuare la cottura per un minuto ed in fine far scivolare la cialda sopra un bicchiere premendo leggermente sui lati. Una volta raffreddata sistemare in un piatto e riempire con della polenta.

#### FRICO CARNICO

Ingredienti:

300 gr di formaggio latteria Montasio grattugiato

200 gr di patate lessate e tagliate a piccoli pezzi

1 cipolla bianca brasata

Procedimento:

in una padella rosolare le patate, aggiungere il formaggio grattugiato e la cipolla. Continuare la cottura come una frittata. Rosolando da ambo le parti. Il Frico dovrà risultare consistente ma morbido. Frico caldo con polenta, piatto unico.

#### FRICO & C.

(... mele, pere, radicchio, porro, salsiccia, speck...)

Ingredienti:

200 gr di mele renette sbucciate e tagliate a spicchi

260 gr di formaggio Montasio grattugiato

30 gr di burro

50 gr di zucchero a velo

Procedimento:

in una padella sciogliere il burro e inserire le mele a spicchi sbucciate. 5 minuti di cottura e aggiungere il formaggio. Cuocere come una frittata rivoltando spesso il composto. Tempo di cottura 8 minuti, servire caldo spolverizzato di zucchero a velo.