

## Frico friulano con le mele

### Stupisci i tuoi amici con un piatto inedito pronto in 15 minuti

Ti voglio parlare di una pietanza conosciuta in tutta Italia che può essere consumata come antipasto, come secondo oppure come piatto unico.

Siamo in **Friuli**, patria di tradizioni ancora vive, che a preservato negli anni non solo specie di piante e **vitigni tipici**, ma ha anche tramandato le **ricette antiche** adattandole allo stile enogastronomico odierno. Ecco alcune delle sue prelibatezze: pitina, muset, brovada, tazzelenghe, schioppettino, frico, Scuete fumade, Formadi salât Asin.

[\*\*SCOPRI\*\*](#) le curiosità enogastronomiche del Friuli!

### Ma cos'è il frico?

E' un tortino salato, una specie di frittata fatta principalmente di **formaggio** e **patate**.

Oltre a questi 2 ingredienti si possono aggiungere a piacere cipolla, mele, speck, erbe o qualsiasi ingrediente a piacere per fare un frico in chiave moderna.

### Quanto tempo ci vuole?

Tra i 15 e i 20 minuti.

### Cosa serve per preparare il frico per 4 persone?

- 350g di formaggio Montasio da 60 giorni <sup>1</sup>
- 2 patate medie
- 1 mela (preferibilmente) antica <sup>2</sup>
- sale e pepe qb

### Ecco come si fa ...

- ✓ Prima devi sbollentare le **patate** e tagliarle a cubetti più piccole di 1 cm<sup>3</sup>, poi taglia anche il **formaggio** in cubetti della stessa dimensione. Per ultime prepara le **mele** sbucciandole e poi tagliandole a jullienne.
- ✓ **Mescola** i 3 ingredienti insieme anche ad un pizzico di sale e pepe.
- ✓ **Scalda 2 padelle antiaderenti** col diametro di 22-26 cm, accertandoti che anche le pareti laterali siano ben caldi.
- ✓ Dividi l'impasto tra le due padelle e, con una spatola leccapentole, dai forma ai bordi e al frico stesso.
- ✓ Cuoci tutto a **fuoco medio**. Il formaggio, scaldandosi, lascia il burro il quale favorisce la cottura dell'insieme.
- ✓ Quando i bordi sono ben dorati, **capovolgi** il frico e finisci di friggerlo.

Ti auguro buon appetito ...

I friulani dicono ...che al fâs ai muars tirâ il flât / che fa respirare i morti.

### Concorso con PREMI

Inviaci un'immagine del tuo frico! La foto migliore vince una cena friulana presso il nostro ristorante.

### Note

- 1) I nonni aggiungevano tutti i rimasugli di formaggi che avevano in cucina, il che dava al frico un sapore diverso volta per volta.
- 2) Le mele antiche hanno una consistenza più dura. Questo fa sì che, una volta tagliate, non lascino lo sciroppo che potrebbe influire negativo il processo di friggere.