

Alissa Francesconi

IL FRICO



INGREDIENTI per 4 persone:

-formaggio 200gr

-patate 200gr

-cipolla

PREPARAZIONE:

Grattugiare il formaggio e le patate e tagliare la cipolla in pezzi sottili

In una padella mettere un po' d'olio e aggiungere la cipolla.

Quando soffrigge aggiungere le patate e compattare con un mestolo fino ad ottenere una "frittata". Dopo un po' di tempo in cui le patate hanno iniziato a cucinarsi e ad assumere un colore un pochino più dorato aggiungere il formaggio. Mescolare il tutto poi schiacciare il composto per dargli una forma un po' rotonda. Dopo qualche minuto girate il frico senza mescolarlo, e fatelo abbrustolire per qualche minuto.

Poi mettete in un piatto e servite!

CURIOSITÀ:

Narra la leggenda che Sant'Ermacora, patrono di Udine, durante il suo peregrinare per portare la parola del Vangelo, giunse in Carnia e chiese da mangiare a una famiglia di poveri pastori.

Gli diedero una fetta di polenta, un pezzo di formaggio e una tazza di siero.

Sant'Ermacora rimise il siero sul fuoco a cui aggiunse acqua fredda, caglio e aceto, dando vita a una poltiglia a cui aggiunse della ricotta: questa sarebbe la prima versione del frico friulano.

Poi nel tempo venne modificata unendo solo patate e formaggio.

PRINCIPI NUTRITIVI per 100 gr di prodotto:

proteine: 15g

grassi: 10,7g

carboidrati: 12g

calcio: 0,42g

fosforo: 0,33g