Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Frico con patate e cipolle (all'uso della Carnia)

Pasta, patate, riso & co.
Per utilizzare gli avanzi di patate e formaggio
Pizze e torte salate
Fonte: https://www.accademiaitalianadellacucina.it/ricette/ricetta/frico-con-patate-e-cipolle

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di Montasio di media stagionatura
- 4 patate
- 1 cipolla
- 150 g di pancetta affumicata
- sale
- pepe

Preparazione:

Tagliare la pancetta a dadini e affettare sottilmente la cipolla. Far rosolare cipolla e pancetta in una casseruola. Aggiungere le patate tagliate a cubetti, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un mestolo d'acqua.

Coprire e cuocere per trenta minuti o finché le patate risultino morbide. Incorporare il formaggio tagliato a fettine. Passare l'impasto in un tegame antiaderente di venti centimetri di diametro. Rosolare bene il "frico" da ambo le parti fino a formare una crosticina dorata. Tagliare in quattro e servire.

Tempo di preparazione: ca. 50 minuti

Variante: Il "frico" è diffuso in tutta la regione. Le varianti della ricetta sono numerosissime: con solo patate, solo cipolla, senza pancetta, con pancetta sostituita da lardo. Le proporzioni degli ingredienti e il tipo, o i tipi e le qualità di formaggio usato variano di famiglia in famiglia. Quella riportata è una delle ricette all'uso di Carnia. Lo stesso metodo di esecuzione è mutevole.

A titolo di esempio si può citare una versione delle Valli pordenonesi. Tagliare a dadini il Montasio, farlo fondere in una padella nella quale si sarà precedentemente sciolto del burro; salare, con parsimonia, perché il formaggio è già di per sé salato, e pepare. A parte, soffriggere in lardo battuto due cipolle. Lessare le patate: quando saranno cotte, sbucciarle e schiacciarle con la forchetta. Unire al soffritto di cipolla il formaggio fuso e le patate. Cuocere il tutto finché si forma una crosticina dorata e croccante da entrambe le parti, mentre l'interno si mantiene morbido.