

30 Maggio 2016

## Frico friulano: molteplici varianti per un'unica tradizione

La ricetta originale pare sia stata inventata dai boscaioli per poi dare vita a uno fra i piatti più tipici del Friuli Venezia Giulia



Friuli Venezia Giulia

Il Frico friulano ha un'anima tradizionale ma uno spirito trasformista. Questa specialità a base di formaggio pare infatti possa cambiare i suoi dettagli a seconda delle zone, o addirittura delle cucine in cui prende vita. Del resto, è lo stesso Friuli Venezia Giulia a racchiudere in sé molteplici scenari e sfumature che si rispecchiano nella sua cucina, anche quella più povera.

Già, perché la **ricetta originale del Frico** ha radici lontane e legate a tavole semplici. Pare che le origini di questo formaggio scaldato in padella siano legate al **territorio della Carnia** e alle tradizioni dei boscaioli che usavano portare il Frico con sé. Difficile dire quali fossero le dosi esatte della ricetta originale del Frico boscaiolo. È certamente più comodo segnalare a [questo link](#) [1] la versione proposta da **Antichi Sapori di Carnia**.

Per il resto sembra che le varianti più tipiche riguardino il suo ingrediente chiave: il formaggio. In genere per preparare il Frico friulano si utilizza il **Montasio** [2]. Non manca tuttavia chi chiama in causa il Latteria [3], chiarendo che questo formaggio finiva per non mancare mai nelle cucine delle famiglie friulane che, tradizionalmente, lo utilizzavano anche nella preparazione di questa specialità. Infine, ci sono fonti [4] che richiamano la ricetta originaria del Frico friulano fatta con gli scarti della lavorazione del formaggio, onorando la sua origine povera nonché la massima resa di ogni alimento.

Nel tempo le varianti del Frico friulano hanno riguardato anche la consistenza. Oggi si gusta infatti in due versioni: una **croccante** e una **tenera**. Sembra che in principio il Frico fosse solo sottile e croccante e fatto principalmente di formaggio abbrustolito. Ora questa specialità friulana si gusta anche con una consistenza più morbida, meno assottigliata e filante al suo interno.

Per aggiungere un  **tocco di creatività**, specialmente nella versione morbida che prevede le patate accanto al formaggio, si può arricchire di diversi ingredienti come cipolla, speck, pomodorini o erbe aromatiche.

---

### **Links**

[1] <http://www.cjargne.it/antichisapori.htm#IL%20FRICO>

[2] <http://www.territori.coop.it/territori/tutto-sul-montasio-dop-dalla-stalla-alla-cucina>

[3] <http://machtetiseimangiato.com/2010/06/frico/>

[4] <http://www.viaggioinfruliveneziagiulia.it/wcms/index.php?id=6763,3932,0,0,1,0>