

14 Luglio 2016

Quando a cucinare è il socio, il Frico diventa d'Oriente

Il piatto tipico del Friuli Venezia Giulia, semplice e ricco di gusto, interpretato da Giuliana Gianello di Cormons



Dai soci Coop

Tra le specialità della cucina friulana un posto d'onore è occupato dal **Frico**, piatto povero preparato con **gli scarti della lavorazione del formaggio**. Si dice fosse amatissimo dai boscaioli della Carnia, perché semplice e nutriente.

Frico friulano: molteplici varianti per un'unica tradizione [1]

In questa terra di confine, dove il passaggio delle popolazioni ha lasciato segni importanti, **patate, polenta e formaggio** sono da sempre gli ingredienti portati sulle tavole. Ma quando **Giuliana Gianello**, socia Coop di Cormons (GO), si mette ai fornelli pensa alle etnie che portano con sé il loro bagaglio culturale e la loro cucina. Lo sguardo di Giuliana è attento, ama accogliere le novità anche tra i sapori e così reinterpreta le ricette più tradizionali e **miscela nuovi ingredienti come le spezie**. Ecco allora che alle patate e al formaggio la nostra cuoca ha pensato di unire il **panch phoran**, un miscuglio di **cinque spezie** molto utilizzato in Bangladesh - **semi di fieno greco, nigella sativa, senape, finocchio e cumino** - per un **sapore leggermente piccante** che, nel paese di origine, viene utilizzato per condire verdure, pollame e pesce.

I quattro volti del Montasio DOP [2]

Giuliana, invece, l'ha aggiunto nella preparazione del tradizionale Frico al montasio fresco e stravecchio. E a quanto pare il gusto conquista tutti, anche il palato dei più piccoli.

FRICO D'ORIENTE

Ingredienti (per 4 persone):

- - 250 g di patate
- - 250 g di Montasio fresco e stravecchio
- - ½ cucchiaino di panch phoran
- - un pizzico di sale

Procedimento:

Sbucciate e tagliate a dadoni le **patate**. Fatele lessare aggiungendo due grani di sale. In una padella antiaderente, fate sciogliere il **formaggio Montasio fresco e stravecchio** a fuoco lento. Unite le **patate cotte** e mescolate. Aggiungete il mix di spezie **Panch Phoran** e mescolate ancora per amalgamare bene gli ingredienti. Lasciate cuocere fino a quando vedrete formarsi una crosticina. A quel punto girate il Frico e fatelo dorare.

Potrebbe interessarti anche

Quando a cucinare è il socio, arrivano in tavola i capelli d'angelo di Campofilone al ragù [3]

Fettuccine alle verdure estive e Ciauscolo Igp croccante [4]

Risotto al lambrusco con prosciutto croccante e cialda al Parmigiano Reggiano [5]

Links

[1] <https://territori.coop.it/territori/frico-friulano-molteplici-varianti-un%E2%80%99unica-tradizione>

[2] <https://territori.coop.it/territori/i-quattro-volti-del-montasio-dop>

[3] <https://territori.coop.it/ricette/quando-cucinare-%C3%A8-il-socio-arrivano-tavola-i-capelli-d-angelo-di-campofilone-al-rag%C3%B9>

[4] <https://territori.coop.it/ricette/fettuccine-alle-verdure-estive-e-ciauscolo-igp-croccante>

[5] <https://territori.coop.it/ricette/risotto-al-lambrusco-con-prosciutto-croccante-e-cialda-al-parmigiano-reggiano>