

FRICO



Frico ist ein Originalrezept aus dem Friaul, das als Hauptgericht mit einer leichten Vorspeise oder als Ein-Gang-Gericht serviert wird und mit Kartoffeln, Montasio-Käse aus der Region und Zwiebeln zubereitet wird. Es wird vor allem in der Region Carnia konsumiert und sieht aus wie ein großes Omelett, auch wenn das Rezept selbst keine Eier enthält.

Zutaten (für 2-3 Personen als Ein-Gang-Gericht)

700 g Kartoffeln
350 g Friauler Montasio Käse, halb jung und halb gereift
Ersatz: junger sowie halb gereifter Berg- oder Fontinakäse
1 halbe große weiße Zwiebel
50 ml natives Olivenöl extra
Salz
Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser oder im Dampftopf garkochen. In der Zwischenzeit den Käse grob reiben oder in kleine Würfel teilen. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl in einer großen Teflon-Pfanne mit Rand bei mäßiger Hitze glasig dünsten. Die gegarten Kartoffeln gut abgießen und nach und nach zu den Zwiebeln in die Pfanne geben, dabei mit einer Gabel zerdrücken. Die zerdrückte Kartoffelmasse unter wenden für ca. 10 min sanft braten. Dann den Käse dazu geben und mit zwei Pfannenwendern die Masse bei sanfter Hitze ständig wenden bis der Käse komplett geschmolzen ist. Das dauert etwa 15 min. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die Hitze erhöhen, die Masse flach die Pfanne drücken und braten bis sie auf der Unterseite schön kross ist. Mit einem Deckel oder großen Teller wenden, die Oberseite ebenso knusprig braten und sofort

servieren. Im Friaul isst man dazu knusprig gebratene Polentascheiben. Wer lieber etwas Frisches mag, serviert dazu einen gemischten Salat.

Buon appetito!

Zum Frico passt am besten unser SenzaFine Rosso oder ein Merlot von Specogna!