

# Ricordi d'estate e... di "Frico" "Friulano"

Ricordo quando da bambina, durante le vacanze estive in campagna, ci si organizzava per la consueta gita dai  
...cugini in Friuli

Lungo la strada, mentre guardavo dai finestrini il susseguirsi dei bei paesaggi della Carnia, in provincia di Udine, ascoltavo i racconti che gli zii facevano dei miei bisnonni di Trava e di mio nonno Emilio. Ci ha lasciati poco tempo prima che io nascessi...  
.il mio secondo nome è in sua memoria

Un uomo creativo e ingegnoso, generoso e di buona compagnia, così ama ricordarlo mio cugino Giuliano. Ha vissuto in Carnia fino a quando l'amore per mia nonna, Luigia, l'ha portato a trasferirsi  
.in un paesino del Trevigiano

La Carnia, una terra tra le montagne abitata da uomini e donne  
...operose, i Friulani. Giuliano vive ancora lì

*La Carnia è un luogo dove sei in pace con te stesso e con il mondo... è l'armonia tra l'uomo e la natura." Giuliano De Colle*

Oggi in suo onore voglio ricordare un piatto tipico della tradizione Friulana che amo molto, il Frico. Un piatto dalle origini antiche, citato per la prima volta nel 1400 dal maestro Martino da Como nell'opera "De Arte Coquinaria". Qui di seguito  
.riporto la ricetta tipica di famiglia

## Il Frico Friulano

**:Dosi per 4 persone**

cucchiaini d'olio 2 ▪  
mezza cipolla ▪  
gr. di patate 500 ▪  
gr. di formaggio montasio 250 ▪  
.sale q.b ▪

### **:Preparazione**

Tagliare finemente la cipolla, rosolarla in una padella –  
.antiaderente e unire le patate tagliate a lamelle fini

.Salare e cuocere per 20 minuti mescolando spesso il tutto –

Quando il composto si è ben amalgamato, aggiungere il –  
.formaggio tagliato a scaglie sottili fino a farlo fondere

Girare più volte il frico in modo da creare una crosta uniforme –  
.e dorata

A questo punto non mi rimane che augurarvi buon appetito  
□ !salutandovi come si conviene in Friuli... mandi