



Frico Friulano con cipolla rossa caramellata e filetti di tonno

Tempo: 25 min

Difficolta': 2

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di Filetti di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva da 180 g
- 300 g di formaggio Montasio di media stagionatura
- 300 g di patate
- 1 cipolla rossa
- alloro
- zucchero
- aceto
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

Procedimento:

Sbuccia la cipolla e tagliala a rondelle sottili. Falle stufare in un tegame con un velo d'olio, 1 foglia di alloro, un pizzico di sale, una macinata di pepe, 1 cucchiaino di zucchero e 1 cucchiaino di aceto, finché sono morbide. Elimina l'alloro. Intanto, pela le patate e grattugiale con la grattugia a fori grandi. Grattugia allo stesso modo anche il Montasio. Versa le patate in una larga padella antiaderente con un velo d'olio caldo e condiscile con un pizzico di sale. Falle ammorbire 3-4 minuti, poi abbassa la fiamma, unisci il formaggio, mescola bene gli ingredienti, poi appiattisci il tutto per formare un tortino.

Lascia dorare il tortino sul fondo quindi, con l'aiuto di un largo coperchio o di un piatto, giralo come fosse una frittata e fallo dorare anche dall'altro lato. Fallo scivolare su alcuni fogli di carta da cucina, trasferiscilo in un piatto. Completalo con le cipolle caramellate e i Filetti Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva. Guarnisci con alloro fresco e servi.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

Il formaggio Montasio: Specialità del Friuli Venezia Giulia, il Montasio è un formaggio di latte di mucca a pasta semidura. Quattro le qualità, in base alla stagionatura: il fresco ha un delicato gusto di latte, il mezzano un sapore pieno e rotondo, lo stagionato e lo stravecchio, maturati oltre 10 e 18 mesi, sono piccanti e aromatici. Ottimo in tavola e versatile in cucina, la ricetta più golosa è proprio quella del frico, morbido e filante.