

CONTORNI

Frico in insalatina

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

20 min

CALORIE

336 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Formaggio Montasio (media stagionatura)	200 g
Insalatina a scelta	100 g
Prosciutto crudo (fette da 50 g)	50 g
Olio d'oliva extra-vergine	6 cucchiiai
Aceto di vino rosso	2 cucchiiai
Aceto balsamico	1 cucchiaino
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Tagliate il formaggio a fettine sottili, oppure grattugiatelo grossolanamente, utilizzando la grattugia a fori grossi. Pulite e lavate l'insalatina, sgrondatela e tenetela da parte.
- 2 Tagliate il prosciutto a listarelle. In un padellino antiaderente, di circa 14 cm di diametro, distribuite 1/4 del formaggio, ricoprendo completamente il fondo.
- 3 Mettetelo su fuoco medio e lasciate cuocere finché il formaggio sarà completamente fuso e si sarà trasformato in una cialda croccante e dorata.
- 4 Prelevatela con una spatola e appoggiatela sopra un piccolo stampo da budino rovesciato, oppure su una ciotolina o, ancora, su un bicchiere capovolto.
- 5 Lasciate raffreddare completamente la cialda senza più toccarla, così assumerà la forma di una coppetta. Procedete nello stesso modo con il formaggio rimasto: dovete ottenere 4 coppette.
- 6 Se durante la cottura del formaggio dovesse formarsi molto grasso, eliminatene il più possibile tamponando la superficie con carta assorbente.
- 7 Per la vinaigrette sciogliete un pizzico di sale e uno di pepe con l'aceto rosso e con quello balsamico, emulsionatevi l'olio e condite l'insalatina.

- 8 Distribuitela nelle coppette di frico soltanto al momento di servire, aggiungendo le listarelle di prosciutto.
- 9 Si tratta di un antipasto nutriente, particolarmente ricco di fosforo (215 mg); aiuta la memoria e migliora tutte le facoltà intellettive.