

Fricò



In Romagna il fricò è un classico. Si usa molto come contorno e lo si fa accompagnare a qualsiasi tipo di carne, ma se accompagnato con il pane lo si può mangiare anche come piatto unico. Difficilmente l'ho trovato al ristorante, anche in quelli di cucina tradizionale locale, ma è piuttosto qualcosa che trovi la domenica sulla tavola della mamma o della nonna. Qualcuno lo usa anche come condimento per la pasta. Io l'ho sempre mangiato nella sua versione originale, che prevede melanzane, zucchine, peperoni, pomodori e cipolla, quindi oggi ve lo voglio proporre un po' rivisitato e (leggermente) più leggero.

Ingredienti per 2 persone

1 patata
1 peperone (rosso o giallo)
1 carota
1 zucchina
1/2 cipolla
sale qb
pepe qb
olio evo

Pelate la patata, tagliatela a cubetti e mettetela a cuocere al forno, in forno caldo a 180°C, senza olio né sale e pepe (per far questo è bene avere una teglia antiaderente, altrimenti aggiungete soltanto un po' di

acqua per evitare che le patate si attacchino).

Nel frattempo pelate la carota e tagliatela a cubetti non troppo piccoli, circa 0.5 cm di lato. Mettete un cucchiaio d'olio in una padella e mettete a cuocere le carote. Mentre le carote cuociono, pulite il peperone e tagliatelo anch'esso a cubetti, sempre non troppo piccoli. Quando le carote avranno cotto in padella per circa 6/7 minuti, aggiungete anche i peperoni. Aggiungete mezzo bicchiere d'acqua in padella e lasciate cuocere a fuoco medio per almeno 15 minuti. Nel frattempo tagliate la zuccina, sempre a cubetti, cercando di rispettare le stesse dimensioni dei cubetti dei peperoni e delle altre verdure. Mettete la zuccina a cuocere in un'altra padella con un cucchiaio di olio evo, fino a che i cubetti di zuccina non saranno morbidi ma ancora croccanti.

Sbucciate mezza cipolla, tagliatela a spicchi e mettetela a stufare insieme alle carote e ai peperoni. Ora unite la zuccina a carote, peperoni e cipolla e unitevi anche le patate che nel frattempo saranno cotte. Salate e pepate e lasciate cuocere ancora 5 minuti a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto per unire i sapori di tutte le verdure.

Questa versione del fricò è un pochino più leggera dell'originale che ha le melanzane e i pomodori al posto delle carote e delle patate, tuttavia il fricò per tradizione deve essere condito molto, soprattutto è ricco di olio. Per questo motivo a volte viene mangiato anche come piatto unico, oppure sarebbe meglio servirlo come contorno di carni bianche.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri contorni](#)

[Vedi altre ricette tipiche della Romagna](#)

[Vedi tutte le ricette](#)