Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Frigga (piatto tradizionale della Carinzia a base di uova)

Uova e latticini
Per utilizzare le uova in eccesso e il formaggio avanzato
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 3 porzioni:

- 150 g di speck o pancetta
- 1 cipolla
- 150 g di avanzi di formaggio (preferibilmente formaggi saporiti,
- come il formaggio di montagna)
- 3 uova
- prezzemolo
- olio per friggere
- ad lib. sale
- pepe

Preparazione:

Tagliate la pancetta a dadini, tritate la cipolla e il prezzemolo, grattugiate il formaggio e sbattete le uova con una forchetta. Scaldate dell'olio in una padella e friggeteci la pancetta. Aggiungete la cipolla e lasciatela soffriggere brevemente. Poi aggiungete il formaggio grattugiato e lasciatelo sciogliere, mescolando costantemente. Infine, versateci sopra le uova sbattute e lasciatele rapprendersi, mescolando di tanto in tanto. Aggiustate di sale e pepe, tenendo presente che sia il formaggio sia la pancetta sono già molto salati. Cospargete la frigga con prezzemolo tritato e servite con polenta o pane.

La frigga veniva consumata originariamente dai boscaioli che svolgevano un lavoro pesante e avevano bisogno di un piatto nutriente e facile da preparare. Piatti simili, anche se a volte con ingredienti diversi, sono conosciuti in Friuli Venezia Giulia (frico) e in Slovenia (frika).

Tempo di preparazione: ca. 20 minuti.

Variazione vegetariana: per la frigga vegetariana, sostituite la pancetta con funghi champignon o tofu affumicato.