



JERNEJ KITCHEN

FRIKA

Frika je odlična slovenska tradicionalna jed narejena iz krompirja, tolminskega sira, masti ali pancete. Ta recept ne vsebuje jajc.

ZA	2	OSEBI (GLAVNA JED) ALI 4 OSEBE PREDJED
PRIPRAVA:	10	MINUT
KUHANJE:	30	MINUT
ČAS SKUPAJ:	40	MINUT

FRIKA

400 g krompirja

50 g pancete ALI žlica olivnega olja
ALI žlica masti

160 g poltrdega sira (Tolminc)

50 g trdega sira (Tolminc)

2 žlici sesekljanih zelišč (peteršilj,
origano, luštrek)

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

lupilec ali nož

skleda

cedilo

večnamensko strgalo

ponev 22 cm

PRIPRAVA KROMPIRJA

Krompir olupimo in naribamo. V večjo skledo nalijemo hladno vodo. Vanjo damo krompir in ga speremo. Krompir odcedimo in postopek ponavljamo tako dolgo, da je voda čista, približno dvakrat ali trikrat.

NASVET

Na ta način odstranjujemo škrob. Več škroba kot ima krompir, dlje se peče frika.

FRIKA

Panceto narežemo na manjše kocke. Sir naribamo, oba sira premešamo v skodelici. V ponev (premera 22 cm) damo panceto (poljubno dodamo še žličko olja) in jo rahlo prepražimo na zmernem ognju, približno 3 - 4 minute. V kolikor uporabimo olje ali mast, ju segrejemo. Dodamo odcejen krompir in ga z lopatko enakomerno razporedimo po ponvi. Med rednim mešanjem pri zmernem ognju kuhamo 15 - 18 minut, da postane krompir mehek. V kolikor krompir prehitro rjavi, dodamo žlico vode, saj se mora krompir počasi skuhati.

FRIKA

Dodamo polovico naribanega sira in ga z lopatko vmešamo v friko. Kuhamo minuto, da se začne sir topiti in dobimo gosto zmes, nato dodamo še preostali sir in sesekljana zelišča. Dobro premešamo in ko se začne sir topiti, ponev večkrat potresemo, da dobimo gosto zmes. Frico enakomerno razporedimo po ponvi in jo kuhamo 5 minut pri zmernem ognju. Nato friko prestavimo na krožnik in jo obrnemo nazaj v ponev, da se zapeče še druga stran. Zopet kuhamo 5 minut, da je zunanost hrustljava in zlato rjavo zapečena.

POSTREŽEMO

Friko postrežemo še toplo. Razrežemo na poljubno velike kose in posujemo s svežimi zelišči.