

## FRICO IN INSALATINA

Ingredienti per 4 persone:

- 200 g di formaggio montasio (media stagionatura),
- 100 g di insalatina a scelta,
- 50 g di prosciutto crudo,
- 6 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 2 cucchiaini di aceto di vino rosso,
- 1 cucchiaino di aceto balsamico,
- sale,
- pepe.

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.

Tagliate il prosciutto a listarelle.

In un padellino antiaderente, di circa 14 cm di diametro, distribuite 1/4 del formaggio, ricoprendo completamente il fondo. Mettetelo su fuoco medio e lasciate cuocere finché il formaggio sarà completamente fuso e si sarà trasformato in una cialda croccante e dorata.

Prelevatela con una spatola e appoggiatela sopra un piccolo stampo da budino rovesciato, oppure su una ciotolina o, ancora, su un bicchiere capovolto.

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.

Se durante la cottura del formaggio dovesse formarsi molto grasso, eliminatene il più possibile tamponando la superficie con carta assorbente.

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.

Distribuitela nelle coppette di frico soltanto al momento di servire, aggiungendo le listarelle di prosciutto.

Si tratta di un antipasto nutriente, particolarmente ricco di fosforo (215 mg); aiuta la memoria e migliora tutte le facoltà intellettive.