

ANTIPASTI E SNACK

Fiadoni Abruzzesi: la Ricetta Originale dei Rustici al Formaggio

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Abruzzo](#)

DOSI PER: [22 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO



I **fiadoni abruzzesi** sono i protagonisti indiscussi della Pasqua in Abruzzo: piccoli scrigni di sfoglia croccante che racchiudono un cuore saporito di formaggio. Spesso descritti come dei "ravioli di formaggio al forno", questi rustici sono immancabili sulla tavola delle feste, serviti rigorosamente come antipasto insieme ai salumi tipici.

Nella tradizione culinaria regionale, i fiadoni accompagnano altri grandi classici come le [Pallotte Cacio e Ova](#) e l'immancabile [agnello al forno](#). Il loro

profumo unico è dato dal mix di formaggi del ripieno dove, sebbene la ricetta originale preveda il **rigatino abruzzese**, è possibile ottenere un risultato eccezionale anche con un sapiente bilanciamento di caciotta, pecorino e parmigiano.

Prepararli in casa è un rito che unisce le generazioni, proprio come accade per le [Scrippelle 'mbusse](#) o i grandi dolci delle feste come i [Bocconotti](#) e i tipici [Caggionetti](#).

In questa guida ti svelerò non solo la ricetta perfetta, ma anche il **segreto tecnico del taglio** sulla superficie: un passaggio fondamentale per permettere al vapore di uscire ed evitare che i tuoi fiadoni scoppino o si aprano durante la cottura in forno.

L'IMPASTO ELASTICO: GLI INGREDIENTI PER LA SFOGLIA DEI FIADONI

FARINA 00 250 gr

UOVO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 gr

VINO BIANCO 50 gr

SALE 1 pizzico

IL SEGRETO DEL RIPIENO: IL MIX DI FORMAGGI E L'ALTERNATIVA AL RIGATINO ABRUZZESE

RIGATINO ABRUZZESE o stesso peso di caciotta di pecora - 150 gr

PECORINO GRATTUGIATO 50 gr

PARMIGIANO GRATTUGIATO 50 gr

UOVO 1

PEPE NERO

IL TOCCO FINALE: COSA SERVE PER UNA DORATURA PERFETTA E LUCIDA

TUORLO D'UOVO 1

COME PREPARARE I FIADONI ABRUZZESI: IL PROCEDIMENTO

1 Inizia la preparazione partendo dalla base: in una ciotola capiente versa la farina, aggiungi

ORIGINALE PASSO DOPO PASSO

il sale e **mescola brevemente** con un cucchiaio o una forchetta per distribuirlo uniformemente.

Al centro del composto **unisci l'uovo intero, l'olio extravergine d'oliva e il vino bianco**. Il vino è un ingrediente chiave della tradizione abruzzese: la sua parte alcolica evaporerà in cottura, lasciando la sfoglia dei fiadoni incredibilmente friabile e profumata.





2 Lavora gli ingredienti con le mani fino a ottenere un **panetto liscio, compatto e omogeneo**. È importante che la farina sia completamente assorbita e la superficie risulti elastica e non appiccicosa.

Avvolgi l'impasto nella pellicola trasparente e **lascialo riposare a temperatura ambiente per 30 minuti**. Questo passaggio è fondamentale: il riposo permette al glutine di rilassarsi, rendendo la sfoglia dei fiadoni molto più facile da stendere sottilmente senza che si ritiri.

Mentre la pasta riposa, **dedicati al ripieno**: in una ciotola metti la caciotta di pecora grattugiata (o il tradizionale rigatino), aggiungi il pecorino e il parmigiano grattugiato. Mescola bene i formaggi per uniformare il sapore del cuore dei tuoi rustici.





3 A questo punto, **unisci l'uovo e il pepe nero** al mix di formaggi che hai preparato. **Impasta con cura** (puoi farlo con una forchetta o direttamente con le mani) fino a ottenere un composto compatto, ma allo stesso tempo morbido e modellabile.

Ora passa alla formazione del cuore dei tuoi fiadoni: **forma delle palline da circa 12-14 grammi l'una**. Questa precisione è importante per assicurarti che il ripieno cuocia uniformemente e che ogni pezzo abbia la giusta proporzione tra sfoglia e formaggio. Una volta pronte, tienile da parte su un piatto.



4 Dividi l'impasto in 3 parti uguali per facilitare la lavorazione. Utilizzando un mattarello o

la macchina per la pasta, **stendi ogni panetto in una sfoglia molto sottile**, che abbia uno spessore di circa 1 mm.

Una volta ottenuta la sfoglia elastica, **posiziona le palline di ripieno ben distanziate** tra loro e **chiudi la sfoglia** ripiegandola con cura sul ripieno per coprirlo interamente.





5 **Premi con le dita** intorno al ripieno per eliminare l'aria e continua a premere con forza sulle sfoglie sovrapposte per **sigillare perfettamente i bordi**. Questo è un passaggio cruciale: una chiusura corretta garantisce la tenuta del ripieno in cottura.

Utilizza una rotella per **tagliare i fiadoni** e, successivamente, pratica un piccolo **taglio sulla superficie** sopra il ripieno. Questo forellino permetterà al vapore di uscire, evitando che la sfoglia scoppi durante la cottura.

Puoi rimpastare i ritagli per ottenere altre sfoglie, ma ricordati di far **riposare il nuovo impasto per 10 minuti** per permettere alla pasta di rilassarsi. Con queste dosi otterrai circa **22 fiadoni abruzzesi**.

Posiziona i rustici su una teglia foderata con carta forno e **spennella la superficie con il tuorlo d'uovo** per ottenere una doratura lucida. Infine, **cuoci in forno statico a 190°C per 15-20 minuti**.





COME CONSERVARE I FIADONI ABRUZZESI PER MANTENERLI

Una volta sfornati, lascia raffreddare completamente i tuoi **fiadoni abruzzesi** su una gratella prima di riporli. Puoi conservarli a temperatura ambiente per **3-4 giorni** all'interno di un contenitore ermetico o di un sacchetto per alimenti: la sfoglia rimarrà friabile e il cuore di formaggio manterrà tutto il suo sapore.

Se desideri prepararli con largo anticipo, sappi che i fiadoni **si possono congelare** senza problemi. Dopo averli fatti raffreddare del tutto, chiudili in un sacchetto gelo e conservali in

freezer per circa un mese.

Al momento di servirli, ti consiglio di lasciarli scongelare a temperatura ambiente e di passarli per 5 minuti in **forno caldo a 150°C**: questo piccolo accorgimento permetterà al ripieno di tornare morbido e alla crosta di recuperare la sua tipica doratura lucida, proprio come se fossero appena fatti.

CONSIGLI, TRUCCHI E SOSTITUZIONI PER FIADONI ABRUZZESI

Per rendere i tuoi **fiadoni abruzzesi** davvero impeccabili, segui questi piccoli segreti che trasformano una ricetta casalinga in un successo garantito.

PERFETTI

Sostituzioni dei formaggi: Se non riesci a trovare il **rigatino abruzzese**, il mix che ti ho proposto (caciotta, pecorino e parmigiano) è l'alternativa migliore. Se ami un gusto più deciso, aumenta la proporzione di pecorino stagionato; se preferisci una consistenza più morbida, scegli una caciotta di pecora freschissima.

Il segreto per non farli scoppiare: Il taglio superficiale che pratichi prima di infornare è fondamentale. Funge da valvola di sfogo per il vapore creato dal formaggio e dall'uovo in cottura. Se dimentichi questo passaggio, la pressione interna farà aprire i fiadoni lateralmente, rovinando l'estetica del piatto.

Variante con ricotta: Molte persone ci chiedono la versione dei **fiadoni con ricotta** (spesso confusi con i *soffioni*). Se vuoi provare questa variante, sostituisci la caciotta con la stessa quantità di ricotta vaccina o di pecora ben scolata. Ricorda però che la versione originale salata prevede rigorosamente formaggi a pasta dura o semidura.

Lavorazione della sfoglia: Se hai poco tempo, puoi stendere la sfoglia con la macchina per la pasta (la "nonna papera"). Passa il panetto fino a raggiungere il penultimo scatto: la sfoglia deve essere sottile ma resistente per sostenere il peso del ripieno durante la lievitazione in forno.

E la versione dolce? Se preferisci dei fiadoni dolci, aggiungi 50 g di zucchero all'impasto e utilizza un ripieno di ricotta, zucchero, scorza di limone e un pizzico di cannella.