

Cinque ricette con il ferfellone, il celebre peperone essiccato (ma non crusco!) abruzzese

3 Settembre 2026

di Redazione



TOCCO DA CASAURIA – Piccoli, con la punta rivolta all’insù – perciò in dialetto chiamati a *cocce capammonte* – raccolti e appesi per un’essiccazione naturale che dura circa una settimana. I peperoni dolci di Altino (Chieti) sono un Presidio Slow Food, un prodotto di eccellenza spesso associato al peperone crusco lucano ma con il quale non va confuso.

Insaporitore naturale, quello abruzzese prende storicamente il nome di ferfellone e “mette la firma” a diversi piatti della tradizione.

La lady chef della provincia di Pescara **Giovanna De Vincentis**, che recentemente in occasione di due show cooking nell’ambito degli appuntamenti itineranti “Gusta l’Abruzzo” promossi dal Gal Terre Pescaresi ci ha preparato due piatti, consegna a Virtù Quotidiane cinque semplici ricette facilmente replicabili a casa, in cui il ferfellone trova la sua massima

espressione.

“Una delle prime ricette che nasce dalla cultura contadina abruzzese è la pasta alla trappitara, un piatto tipico della tradizione legato alla lavorazione delle olive”, racconta la chef.

Il cosiddetto piatto dei frantoi nasce appunto in quelli che in alcune aree dell’Abruzzo sono chiamati trappeti: “Durante il periodo della raccolta e della spremitura delle olive, tra autunno e inverno, i frantoiani lavoravano giorno e notte a temperature molto fredde. Ora queste temperature non ci sono più e le olive vengono raccolte sempre prima. Per riscaldarsi e ricaricare le energie, i lavoratori preparavano un piatto veloce, economico ma ricchissimo di sapore”, ricorda Giovanna De Vincentis.

“Gli ingredienti erano ciò che l’ambiente offriva sul momento: l’olio extravergine appena franto e il ferfellone (chiamato anche lu ferfellone o peperone trito), ovvero il peperone dolce essiccato al sole durante l’estate e poi pestato o sbriciolato”.

Insomma “un piatto che celebrava l’unione tra il nuovo olio e le scorte della dispensa estiva”.



Giovanna De Vincentis

1. La pasta alla trappitara

Il segreto di questa ricetta è non bruciare il ferfellone, che deve solo sprigionare il suo aroma nell'olio caldo, ed io lo vado a rinforzare con una spolverata di polvere dello stesso una volta impiattato

Ingredienti (per 4 persone)

400 g di spaghetti/spaghettoni, ottimo anche con la chitarra
2 ferfelloni spezzati
2 spicchi di aglio rosso di Sulmona
100 ml di olio evo da cultivar toccolana

1 cucchiaino di polvere di pepeone

Sale q.b.

facoltativo peperoncino piccante e prezzemolo tritato

Preparazione

Lessare gli spaghetti in abbondante acqua salata e, nel frattempo, scaldare l'olio extravergine di oliva a fuoco basso in una padella capiente insieme agli spicchi d'aglio schiacciati. Rimuovere l'aglio non appena risulterà ben dorato, quindi spegnere il fuoco e versare immediatamente il ferfellone sbriciolato nell'olio caldo. Mescolare rapidamente per fare tostare il peperone sfruttando il solo calore residuo, così da sprigionare tutto il suo profumo senza rischiare di bruciarlo. Scolare la pasta molto al dente direttamente nella padella, mantecare a fuoco vivo per un minuto aggiungendo un mestolo di acqua di cottura per legare perfettamente il condimento, e infine impiattare gli spaghetti ben caldi prima di spolverare la superficie con la polvere finissima di ferfellone.

2.Una ricetta tipica abruzzese rivisitata: la pizzella/ferratella...



Immagine generata dall'IA

La ferratella (chiamata anche pizzella, neola o cancellata a seconda della zona dell'Abruzzo) vanta origini antichissime, storicamente collegate alla tradizione romana dei crustula. Il nome deriva direttamente dal "ferro" (*lu ferr*), lo stampo metallico a doppia piastra utilizzato per cuocerla sul fuoco del camino.

Anticamente, questi ferri venivano realizzati a mano dai fabbri locali ed erano un oggetto di immenso valore simbolico. Venivano inclusi nella dote della sposa e recavano incisi al centro gli stemmi delle famiglie nobiliari, le iniziali dei futuri sposi o la data del matrimonio.

La trama classica a rombi, che ricorda una cancellata, serviva originariamente a trattenere meglio le farciture come la scrucchiata (la tipica confettura d'uva montepulciano).

La cottura era un vero e proprio rituale che richiedeva precisione: il tempo perfetto per lato veniva scandito dalla recitazione di una preghiera (solitamente un Ave Maria o un Padre Nostro), garantendo così una doratura impeccabile senza bruciare l'impasto.

Dalla tradizione dolce all'aperitivo contemporaneo: la volontà è quella di trasformare la ferratella in uno sfizioso aperitivo. Il cuore di questa innovazione risiede nell'incontro tra la sapidità decisa del pecorino abruzzese e il carattere unico del ferfellone.

L'inserimento del peperone dolce secco non solo conferisce alla cialda una sfumatura cromatica rossastra e calda, visivamente splendida, ma ne rivoluziona l'aroma. Il ferfellone dona una nota dolciastra, lievemente tostata, che bilancia perfettamente la grassezza e il pizzicore del formaggio pecorino. Il risultato è uno snack croccante che profuma di terra e di frantoio, unendo due simboli della memoria contadina in un formato moderno e versatile.

Ingredienti (per 15-16 pezzi)

3 Uova intere
250 g Farina 00
50 ml olio evo
50 ml Vino bianco secco
60 g Pecorino abruzzese stagionato (grattugiato finemente)
35 g Ferfellone (in polvere o macinato molto fine)

Procedimento

Sbattere leggermente 3 uova intere in una ciotola, quindi incorporare a filo 50 ml di olio extravergine d'oliva e 50 ml di vino bianco secco fino a ottenere un'emulsione omogenea. Unire al liquido 60 g di pecorino abruzzese stagionato grattugiato finemente e 2 cucchiaini di polvere di ferfellone, mescolando con cura per distribuire i sapori. Aggiungere un po' alla volta 250 g di farina 00 setacciata, lavorando il composto fino a ottenere una pastella densa, liscia e senza grumi.

Nel frattempo, scaldare sul fuoco il ferro tradizionale per ferratelle (o una piastra elettrica), ungere leggermente le superfici interne con un goccio d'olio e adagiare un cucchiaino abbondante di impasto al centro. Chiudere saldamente il ferro e cuocere per circa 30-40 secondi per lato direttamente sulla fiamma viva, fino a quando la cialda non risulterà ben dorata e rigida, per poi rimuoverla delicatamente e lasciarla raffreddare su una gratella per renderla friabile e croccante.

3. La “cuperchiol”

Da Ferratella a coperchiola (le ferratelle quando vengono accoppiate con una farcitura qui prendevano il nome di “Cuperchiol”). Possono essere mangiate come cialda croccante o accoppiate con una farcitura con un mantecato di Ventricina Vastese e Ricotta mista. L'idea di farcire queste ferratelle salate crea un contrasto perfetto tra la croccantezza della cialda e la morbidezza del ripieno, la scelta della ventricina vastese è data dalla sua speziatura proprio con il peperone rosso essiccato, dolce e piccante e la delicatezza della ricotta mista.

Ingredienti per il ripieno

Mantecato di Ventricina Vastese e ricotta Mista

250 g Ricotta mista (pecora e mucca, ben sgocciolata)

80 g Ventricina vastese

100 ml panna fresca

1 filo olio evo

1 pizzico Pepe nero

Per la farcia, prendere la ventricina vastese, privarla del budello esterno e, dopo averla spezzettata grossolanamente a coltello, metterla all'interno di un cutter per sminuzzarla finemente. Mano a mano, inserire nel boccale la ricotta mista ben sgocciolata, il filo di olio evo e i 100 ml di panna fresca, quindi mixare il tutto a impulsi fino ad avere un composto perfettamente omogeneo, liscio e vellutato. Trasferire la crema in una ciotola, aggiungere il pizzico di pepe nero e amalgamare con un cucchiaino per distribuirlo uniformemente. Infine, prendere una ferratella ormai fredda, stendere un generoso strato di questo mantecato alla ventricina sulla superficie aiutandosi con una spatola o una tasca da pasticciere, e richiudere il tutto con una seconda ferratella pressando leggermente per formare un sandwich perfetto prima di servire.

4. Patate schiacciate con ferfellone fritto

Un contorno rustico, croccante e profumatissimo che si ispira ai sapori autentici della tradizione contadina abruzzese.

Ingredienti (per 4 persone)

800 g Patate (preferibilmente a pasta gialla o del Fucino)

3 Ferfellone (peperone dolce secco spezzettato a mano non troppo fine)

80 ml olio evo (abbondante, per friggere il ferfellone e condire)

2 spicchi Aglio

1 rametto Rosmarino

1 pizzico Sale

Procedimento

Lavare accuratamente le patate sotto l'acqua corrente per rimuovere i residui di terra e lessarle intere con la buccia in abbondante acqua salata per circa 25-30 minuti, verificando la cottura interna con i rebbi di una forchetta. Una volta pronte, scolarle e lasciarle intiepidire leggermente per pochi minuti, giusto il tempo di poterle maneggiare senza scottarsi, quindi pelarle interamente.

Sistemare le patate ancora calde su una teglia rivestita di carta da forno o direttamente in una ciotola capiente e, utilizzando lo schiacciapatate a fori larghi, una forchetta o il fondo di un bicchiere, schiacciarle in modo grossolano così da ottenere una consistenza irregolare e ricca di pezzi, senza ridurle in purea.

Nel frattempo, versare l'olio evo in una padella capiente e scaldarlo a fuoco dolce insieme agli spicchi d'aglio schiacciati in camicia e agli aghi di rosmarino per infondere il grasso con i loro profumi. Non appena l'aglio risulterà leggermente dorato, allontanare la padella dalla fonte di calore, rimuovere l'aglio e il rosmarino, e tuffare immediatamente il ferfellone spezzettato nell'olio ancora ben caldo (a volte veniva aggiunta anche qualche acciuga sott'olio).

Mescolare rapidamente per fare friggere e tostare il peperone per pochissimi secondi sfruttando il calore residuo, prestando massima attenzione a non farlo scurire per evitare che diventi amaro.

Versare immediatamente questo olio bollente e rosso, insieme al ferfellone fritto ben croccante, direttamente sopra le patate schiacciate nella teglia o nella ciotola. Aggiungere un generoso pizzico di sale e amalgamare il tutto con un cucchiaino di legno per distribuire uniformemente il condimento, facendo assorbire l'olio aromatico dalle patate. Per una variante ancora più sfiziosa, passare la teglia sotto il grill del forno a 200 gradi per circa 5-10 minuti così da creare una squisita crosticina superficiale prima di servire il contorno ben caldo.

Era uno dei piatti preferiti di mio padre Ernesto.

5.Gli gnocchi di pane



Immagine generata dall'IA

Una ricetta del recupero che faceva mia nonna erano gli gnocchi di pane, io li ho rivisitati aggiungendo all'interno della polvere di ferfellone e conditi con olio evo soffritto con aglio e ferfellone con alici e con una crema di broccolo e variazione di cavoli di vari colori.

Gnocchi di pane al ferfellone con crema di broccolo e variazione di cavoli mantecata con olio evo, ferfellone e alici.

Ingredienti (per 4 persone)

300 g Pane raffermo (solo la mollica, privato della crosta)

250 ml Latte intero (o quanto basta per bagnare il pane)

100 g Farina 00

1 intero Uovo
20 g polvere di Ferfellone (in polvere finissima, per l'impasto)
30 g Pecorino abruzzese (grattugiato finemente)
1 pizzico Sale

Procedimento

Spezzettare la mollica di pane raffermo, metterla in forno a tostare per dare un tono di affumicatura, dunque riporlo in una ciotola, coprirla con il latte tiepido e lasciarla riposare fino a quando non risulterà completamente ammorbidita, per poi strizzarla energicamente con le mani così da eliminare tutto il liquido in eccesso. Trasferire la mollica ben strizzata sulla spianatoia, aggiungere l'uovo intero, il pecorino grattugiato, un pizzico di sale e la polvere finissima di ferfellone, iniziando a impastare per incorporare il colore rosso-oro in modo uniforme. Unire la farina 00 un po' alla volta, lavorando il composto fino a ottenere un panetto compatto ma morbido, dal quale ricavare dei lunghi cordoncini da tagliare a tocchetti per formare gli gnocchi di pane, da disporre poi su un vassoio infarinato.

Ingredienti per la crema e la variazione di cavoli

300 g Broccolo (le cimette, per la crema)
150 g Cavolo romano (cimette)
150 g Cavolo viola (tagliato a listarelle o cimette se si usa il broccolo viola)
150 g Cavolfiore giallo o bianco (cimette)
1 filo olio evo (per frullare la crema)
1 pizzico Sale e pepe nero

Procedimento

Per la base del piatto, lavare tutte le verdure e lessare le cimette di broccolo verde in abbondante acqua salata fino a quando non saranno morbidissime, quindi scolarle con una schiumarola (conservando l'acqua di cottura) e ripassarle in padella con olio aglio e ferfellone dunque rimuovere l'aglio e trasferirle in un boccale per frullarle alla massima velocità insieme a un filo di olio evo, un pizzico di sale e un goccio della loro acqua, fino a ottenere una crema liscia, fluida e di un verde brillante.

Nella stessa acqua bollente, tuffare la variazione di cavoli colorati (cavolo romano, viola e giallo), lasciandoli sbollentare per pochissimi minuti affinché rimangano croccanti e mantengano vivi i loro colori accesi, per poi scolarli e tenerli da parte.

In una padella capiente, scaldare i 60 ml di olio evo insieme agli spicchi d'aglio schiacciati e ai filetti di alici sott'olio, lasciando sciogliere queste ultime a fuoco bassissimo fino a ridurle in una pasta profumata, quindi rimuovere l'aglio. Spegnerne il fuoco, allontanare la padella dal

calore e tuffarvi i l peperone ferfellone sbriciolato, mescolando subito nell'olio caldo per farlo soffriggere e tostare senza bruciarlo, per poi unire nella stessa padella la variazione di cavoli colorati precedentemente sbollentati.

Ingredienti per il fondo e la finitura

3 peperoni Ferfellone (peperone dolce secco sbriciolato)

6 filetti Alici sott'olio

60 ml olio evo

2 spicchi Aglio

Procedimento

Cuocere gli gnocchi di pane al ferfellone nell'acqua delle verdure riportata a bollore, scolandoli direttamente nella padella non appena saliranno a galla. Mantecare gli gnocchi a fuoco vivo per trenta secondi, girandoli con delicatezza per far avvolgere il pane dall'olio aromatico al ferfellone, dalle alici e dai cavoli. Infine, stendere uno specchio di crema di broccolo ben calda sul fondo dei piatti, adagiarvi sopra gli gnocchi di pane conditi con la variazione di cavoli e completare versando tutto il fondo della padella ricco di scaglie croccanti di ferfellone fritto prima di servire.