

Pisci d'ovu, la ricetta della tradizione popolare

Autore: Redazione

Data: 13 Gennaio 2021



La cucina che aguzza l'ingegno.

- La ricetta del **Pisci d'Ovu** appartiene alla tradizione delle ricette povere.
- Si tratta di un piatto ricco di gusto, che sopperisce alla mancanza di pesce in modo creativo.
- Nonostante il nome, infatti, non vi è alcuna traccia di pesce!

La tradizionale [cucina siciliana](#) è ricca di ricette creative, non soltanto negli ingredienti, ma anche nei nomi. **U pisci r'ovu**, cioè pesce d'uovo, è un secondo piatto che è, sì, gustoso, ma **non contiene** affatto del **pesce**. Si tratta di un [secondo piatto](#) (o anche di un piatto unico), una **frittata** dalla forma arrotolata (quindi un po' un *omelette*). Alcuni lo presentano anche in forma di frittelle. Ciò che non cambia, sono gli **ingredienti**, semplici e buoni. Anche in questo caso, infatti, proprio la [cucina più semplice](#) è stata in grado di dare vita a un sapore delizioso.

Pare che *U pisci d'ovu* sia nato da una **leggenda**. Appartiene principalmente alle zone costiere della Sicilia e furono i pescatori a coniare questo termine. Quando, dopo essere usciti in mare, tornavano a mani vuote, non gli restava altro che dire alle famiglie “**Oggi pisci d'ovu!**”. Alludevano, così, al fatto che per quel giorno non ci sarebbe stato del pesce “vero” per nessuno! Potete completare la ricetta anche con salsa di pomodoro.

La ricetta

Ingredienti

- 4 uova
- 50 gr di pecorino grattugiato
- 150 gr di pangrattato
- due spicchi di aglio
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

Procedimento

1. Per fare u pisci d'ovu, sbattete in una ciotola le uova, quindi incorporate il sale, il pepe, l'aglio, il formaggio grattugiato, il pangrattato e, in ultimo, il prezzemolo.
2. Mettete sul fuoco medio una padella con 4 cucchiai d'olio.
3. Quando inizia a sfrigolare, versatevi dentro il composto.
4. Proprio come si fa per una classica omelette, non appena la parte a contatto con il calore comincia ad indurirsi, sollevate la padella e fate scivolare il composto crudo verso il suo fondo iniziando ad avvolgere il primo lembo di frittata.
5. Tirate la parte cotta e già arrotolata verso la parte alta della padella.
6. Ripetete l'operazione fino a che tutto il composto sarà cotto e arrotolato.
7. Al termine il rotolo avrà la forma di un pesce.
8. Servite ben caldo.

Buon appetito!

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/pisci-dovu-ricetta/>

Generato il 16/06/2026