

Macco sì, ma non di fave! Conosci questa ricetta siciliana che scalda subito il tuo inverno?

Autore: Maria Carmela Vassallo

Data: 09 Gennaio 2026



*Piatto della tradizione contadina, cremoso e nutriente, il **macco di piselli secchi** è una ricetta siciliana poco conosciuta ma perfetta per affrontare l'inverno. Un comfort food autentico, semplice e profondamente legato alla memoria familiare.*

La ricetta siciliana anti-freddo

Il **macco di piselli secchi** è una preparazione tradizionale meno nota del celebre [macco di fave](#), ma altrettanto identitaria e sorprendente.

Una tradizione meno famosa, ma deliziosa

Il **macco di piselli secchi** è una ricetta siciliana che vive spesso all'ombra del più celebre macco di fave. Eppure, sull'isola, **u maccù** rappresenta molto più di una semplice zuppa. È un piatto che

[racconta l'inverno](#), la cucina povera, la capacità di trasformare pochi ingredienti in qualcosa di nutriente e avvolgente. Non a caso, durante la stagione fredda, il macco non manca mai sulle tavole siciliane, sotto forma di zuppe dense e preparazioni dal sapore morbido e rassicurante.

Il macco di piselli secchi o di fave è **comfort food** allo stato puro. Una ricetta **povera e vegana**, tramandata di famiglia in famiglia. Ogni casa custodisce la propria variante. C'è chi lo mangia così com'è, solo con del buon olio, chi preferisce aggiungere la pasta o **crostini di pane abbrustolito**, chi lo arricchisce con un tocco personale.

Ideale anche per i più piccoli

Il **sapore dolce dei piselli secchi** e la consistenza cremosa rendono questa preparazione adatta anche ai bambini. È una pietanza golosa, equilibrata e nutriente, pensata per le tavole invernali. Una ricetta che può tornare nella quotidianità anche dopo anni di assenza, come accade spesso con i piatti della memoria, riscoperti grazie a un ricordo o a una persona cara.

Quando avanza, diventa ancora più buono

Il macco di piselli secchi non teme il tempo. Se avanza, può essere lasciato riposare nella pentola e riscaldato il giorno successivo. Il sapore, anzi, risulta ancora più intenso. In alternativa, può essere trasformato in **tocchetti fritti** ([qui la ricetta](#) del macco di fave fritto). Una soluzione rustica e saporita, ideale per tutta la famiglia.

Ingredienti per 4 persone

Per quattro persone servono pochi elementi essenziali: **piselli secchi decorticati**, **pasta** come spaghetti spezzati o pasta mista, **cipolla**, **carota**, **sedano**, **olio extravergine d'oliva** e **sale**. Il **peperoncino** resta facoltativo.

- **Piselli secchi decorticati**: 250 g
- **Pasta** (spaghetti spezzati o pasta mista): 200 g
- **Cipolla**: 1
- **Carota**: 1
- **Sedano**: 1 costa
- **Olio extravergine d'oliva**: q.b.
- **Sale marino iodato**: q.b.
- **Peperoncino**: facoltativo
- **Acqua**: q.b.

La preparazione, lenta e paziente

Se necessario, metti i **piselli secchi decorticati** in ammollo per alcune ore. L'ideale è lasciarli in acqua per una notte intera. Dopo l'ammollo, lavalvi accuratamente, scolali e tienili da parte. Trita **cipolla**, **carota** e **sedano**. Versa un filo di **olio extravergine d'oliva** in una pentola capiente, meglio se di coccio. Fai rosolare il trito a fuoco moderato fino a quando inizia a prendere colore.

Aggiungi l'**acqua** al soffritto e porta a bollore. Unisci i **piselli secchi**, copri con il coperchio e abbassa la fiamma. Lascia cuocere per circa **40 minuti**, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungi altra acqua calda per mantenere la consistenza cremosa. Regola di **sale** solo a fine cottura.

Quando il macco risulta cotto e cremoso, aggiungi la **pasta** direttamente nella pentola. Prosegui la cottura per il tempo indicato sulla confezione, mescolando per evitare che si attacchi.

A cottura ultimata, completa con un filo di **olio extravergine d'oliva a crudo** e, se gradito, **peperoncino**. Servi il macco ben caldo oppure lascialo riposare qualche minuto nella pentola per permettere ai sapori di amalgamarsi.

Il **macco di piselli secchi** è più di una ricetta. È un racconto di stagioni, di necessità e di sapienza domestica. Un piatto anti-freddo che scalda il corpo e restituisce il senso profondo della cucina siciliana, fatta di semplicità, tempo e memoria. Foto: [Depositphotos.com](https://www.depositphotos.com/).

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/macco-piselli-secchi-ricetta-siciliana-inverno/>

Generato il 06/03/2026