

## Suquet de peix: origen i història d'un clàssic de la cuina catalana

06/06/2025



Veure imatge

*El suquet de peix fa olor de brisa marina i a cuina de l'àvia. Si no coneixes aquest guisat, prepara't per descobrir la joia de la gastronomia catalana. I, si ja la coneixes, queda't per descobrir la recepta perfecta i algun secret.*

### Quin és l'origen del suquet de peix?

Diuen que el suquet de peix va néixer en alta mar, i no és d'estranyar perquè és un plat mariner, típic dels pescadors catalans, especialment dels de la Costa

Brava i Maresme. Com moltes receptes que acaben triomfant, va sorgir d'una època d'escassetat, quan cal tenir enginy i reinventar-se per seguir.

Els pescadors es quedaven amb tots aquells peixos que eren més difícils de comercialitzar, ja fora per l'aspecte del peix o simplement per desconeixement, i feien màgia amb ells. Els cuinaven en els seus vaixells amb altres ingredients que tenien a mà com a patates, all, tomàquet, sofregit i, d'aquí sortia el guisat mariner que ara fem a casa o demanem en els millors restaurants de platja.

## Suquet de peix tradicional: essència i memòria

El suquet de peix representa l'enginy d'aquells pescadors catalans que, amb creativitat, cuinaven el que la mar els donava per a reposar forces després de llargues i dures jornades de treball en alta mar.

Aquest plat, encara que va ser concebut per a ser menjat a bord, ha arribat gairebé intacte fins als nostres dies. En molts llocs es continua cuinant en cassoles de fang i amb els mateixos ingredients. Però, en altres llocs, a la recepta se li han afegit mariscos com a gambes, escamarlans o cloïsses, que fan del suquet un plat més sofisticat.

# Suquet de peix: ingredients que contenen una història

La base del suquet de peix ha estat sempre la mateixa: peix, brou i els pocs ingredients bàsics que un tingui a mà. Perquè part de l'encant d'aquest plat és que no és una recepta tancada, sinó que el suquet és un concepte, on pots afegir i treure aliments segons el que tinguis a casa aquest dia o el que més et vingui de gust.

Llista d'ingredients:

- **Peix de roca.** Un peix poc agraciat a la vista, però que aporten al brou un sabor molt intens. Aquests poden ser: rap, escòrpora, escòrpora, congre, galera o pagre.
- **Fumet de peix.** Fet amb totes les sobres del peix com a espines, caps, sobres d'hortalisses i aigua.
- Per a donar-li sacietat al plat.
- **Tomàquet, all, ceba.** Serà el sofregit que li donarà més sabor al plat.
- **Oli d'oliva.**

## Quines variacions existeixen segons la zona?

El suquet de peix va néixer realment del que tenien a mà aquests pescadors. Pel que, al final, més que per zones, podríem dir que existeix un suquet en cada casa, cada família, cada poble.

Fins i tot existeixen suquets amb noms propis ja: el suquet de rap, el suquet de rap i gambes, el suquet de peix, el suquet d'escòrpora i el suquet original amb picada catalana (una mescla d'ametlles, pa fregit, all i julivert) per a espessir el brou.

# Suquet de peix, recepta catalana pas a pas

Preparació per a 4 persones:

1. Rostir un tomàquet en el forn, precalfat a 200 °C, durant 15 minuts. Després, retirar-ho del forn, embolicar-lo, deixar-lo reposar 20 minuts i pelar-lo. Col·locar el tomàquet en un morter, agregar 3 o 4 alls fregits, unes fulles de julivert fregit, 30 g d'ametlles torrades, 1 cullereta de pebre roig dolç, i triturar bé fins que quedi una pasta fina. Reservar.
2. Pelar mig quilo de patates, tallar-les en rodanxes fines i fregir-les en una cassola amb un raig d'oli. Quan estiguin doradetes, agregar el triturat. Deixar sofregir 1 minut. Abocar un gotet de vi blanc i deixar reduir.
3. Agregar una mica d'aigua mineral i disposar 600 g de peix i marisc variat net (rap, nero, cloïsses, musclos, escamarlans...). Tapar la cassola i deixar coure entre 10 i 15 minuts. Uns 3 minuts abans d'acabar la cocció, afegir les cloïsses i els musclos, nets. Tapar la cassola i retirar del foc quan s'hagin obert les cloves. Servir.

[Aquí pots veure una recepta tradicional del suquet de peix amb Plate Selector \[](https://www.youtube.com/shorts/AWEcrYwdIPQ)

[https://www.youtube.com/shorts/AWEcrYwdIPQ \]](https://www.youtube.com/shorts/AWEcrYwdIPQ)

## Altres qüestions sobre el suquet de peix

### Quina és la diferència entre suquet de peix i sarsuela?

La diferència principal entre la sarsuela i el suquet de peix és que la recepta original de la sarsuela no portava patata. Bàsicament, perquè la sarsuela era un guisat més festiu i el suquet de peix era un plat humil que havia de ser saciant per recuperar-se de la jornada laboral.

### Puc fer suquet sense marisc?

La resposta és sí. De fet, el suquet original no portava marisc, ja que aquest era precisament el producte que els pescadors sí que podien vendre en el mercat. El fonamental en la recepta és el peix de base: un bon peix de roca o un altre que aportí sabor al brou.

### Quin vi combina millor amb aquest plat?

El suquet de peix marida especialment bé amb els vins blancs. Si desitges un vi fresc, amb uns dels raïms més emblemàtics de Catalunya, pots optar pel [Gramona Gessamí](#) [

<https://www.capraboacasa.com/ca/productdetail/17379223-vino-blanco-joven-do-penedes-gessami-botella-75-cl/> ].

## Veure recepta completa aquí [

</shared/.content/recetas/319-Suquet-de-pescado.html?tk=0> ]



### Plats de cullera catalans tradicionals [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00043.xml> ]

La cuina catalana va molt més enllà del pa amb tomàquet, el romesco i els calçots. Ara que seguim amb baixes temperatures, descobreix els set plats de cullera més tradicionals de Catalunya.