

Suquet de peix: origen e historia de un clásico de la cocina catalana

06 jun 2025



El suquet de peix huele a brisa marina y a cocina de la abuela. Si no conoces este guiso, prepárate para descubrir la joya de la gastronomía catalana. Y, si ya la conoces, quédate para descubrir la receta perfecta y algún que otro secreto.

¿Cuál es el origen del suquet de peix?

Dicen que el suquet de peix nació en alta mar, y no es de extrañar porque es un plato marinero, típico de los pescadores catalanes, en especial de los de la Costa

Brava y Maresme. Como muchas recetas que acaban triunfando, surgió de una época de escasez, cuando hay que tirar de ingenio y reinventarse para seguir.

Los pescadores se quedaban con todos aquellos pescados que eran más difíciles de comercializar, ya fuera por el aspecto del pescado o simplemente por desconocimiento, y hacían magia con ellos. Los cocinaban en sus barcos con otros ingredientes que tenían a mano como patatas, ajo, tomate, sofrito y, de ahí, salía el guiso marinero que ahora hacemos en casa o pedimos en los mejores restaurantes de playa.

Suquet de peix tradicional: esencia y memoria

El suquet de peix representa el ingenio de aquellos pescadores catalanes que, con creatividad, cocinaban lo que el mar les daba para reponer fuerzas tras largas y duras jornadas de trabajo en alta mar.

Ese plato, aunque fue concebido para ser comido a bordo, ha llegado casi intacto hasta nuestros días. En muchos sitios se sigue cocinando en cazuelas de barro y con los mismos ingredientes. Pero, en otros lugares, a la receta se le han añadido mariscos como gambas, cigalas o almejas, que hacen del suquet un plato más sofisticado.

Suquet de peix: ingredientes que cuentan una historia

La base del suquet de peix ha sido siempre la misma: pescado, caldo y los pocos ingredientes básicos que uno tenga a mano. Porque parte del encanto de este plato es que no es una receta cerrada, sino que el suquet es un concepto, donde puedes añadir y quitar alimentos según lo que tengas en casa ese día o lo que más te apetezca.

Lista de ingredientes:

- **Pescado de roca.** Un pescado poco agraciado a la vista, pero que aportan al caldo un sabor muy intenso. Estos pueden ser: rape, escórpora, cabracho, congrio, galera o pargo.
- **Fumet de pescado.** Hecho con todas las sobras del pescado como espinas, cabezas, sobras de hortalizas y agua.
- Para darle saciedad al plato.
- **Tomate, ajo, cebolla.** Será el sofrito que le dará más sabor al plato.
- **Aceite de oliva.**

¿Qué variaciones existen según la zona?

El suquet de peix nació realmente de lo que tenían a mano esos pescadores. Por lo que, al final, más que por zonas, podríamos decir que existe un suquet en cada casa, cada familia, cada pueblo.

Incluso existen suquets con nombres propios ya: el suquet de rape, el suquet de rape y gambas, el suquet de pescado, el suquet de cabracho y el suquet original con picada catalana (una mezcla de almendras, pan frito, ajo y perejil) para espesar el caldo.

Suquet de pescado, receta catalana paso a paso

Preparación para 4 personas:

1. Asar un tomate en el horno, precalentado a 200 °C, durante 15 minutos. Luego, retirarlo del horno, envolverlo, dejarlo reposar 20 minutos y pelarlo. Colocar el tomate en un mortero, agregar 3 o 4 ajos fritos, unas hojas de perejil frito, 30 g de almendras tostadas, 1 cucharadita de pimentón dulce, y majar bien hasta que quede una pasta fina. Reservar.
2. Pelar medio kilo de patatas, cortarlas en rodajas finas y freírlas en una cazuela con un chorrito de aceite. Cuando estén doraditas, agregar el majado. Dejar sofreír 1 minuto. Verter un vasito de vino blanco y dejar reducir.
3. Agregar un poco de agua mineral y disponer 600 g de pescado y marisco variado limpio (rape, mero, almejas, mejillones, cigalas...). Tapar la cazuela y dejar cocer entre 10 y 15 minutos. Unos 3 minutos antes de terminar la cocción, añadir las almejas y los mejillones, limpios. Tapar la cazuela y retirar del fuego cuando se hayan abierto las cáscaras. Servir.

[Aquí puedes ver una receta tradicional del suquet de peix con Plate Selector \[https://www.youtube.com/shorts/AWEcrYwdIPQ \]](https://www.youtube.com/shorts/AWEcrYwdIPQ)

Otras cuestiones sobre el suquet de peix

¿Cuál es la diferencia entre suquet de peix y zarzuela?

La diferencia principal entre la zarzuela y el suquet de peix es que la receta original de la zarzuela no llevaba patata. Básicamente, porque la zarzuela era un guiso más festivo y el suquet de peix era un plato humilde que tenía que ser saciante para recuperarle de la jornada laboral.

¿Puedo hacer suquet sin marisco?

La respuesta es sí. De hecho, el suquet original no llevaba marisco, ya que ese era precisamente el producto que los pescadores sí podían vender en el mercado. Lo fundamental en la receta es el pescado de base: un buen pescado de roca u otro que aporte sabor al caldo.

¿Qué vino combina mejor con este plato?

El suquet de peix marida especialmente bien con los vinos blancos. Si deseas un vino fresco, con una de las uvas más emblemáticas de Cataluña, puedes optar por el [Gramona Gessamí](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/17379223-vino-blanco-joven-do-penedes-gessami-botella-75-cl/>].

Ver receta completa aquí [

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



Platos de cuchara catalanes tradicionales [

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

La cocina catalana va mucho más allá del pa amb tomàquet, el romesco y els calçots. Ahora que seguimos con bajas temperaturas, descubre los siete platos de cuchara más tradicionales de Cataluña.