

Olla d'escòrpora: el gran plat oblidat de la cuina marinera catalana

Gastronomia | 16-06-2025 | 20:21



Olla d'escòrpora

L'olla de peix és un plat tradicional i mariner, propi de la Catalunya Nord i la Costa Brava. Malgrat la seva excel·lència gastronòmica, no ha assolit la difusió ni la popularitat del suquet de peix, amb el qual sovint es confon. De fet, l'olla és una mena de suquet on tots els ingredients es posen en cru, una tècnica que el mateix Josep Pla elogiava. L'escriptor empordanès afirmava, amb entusiasme, que l'escòrpora roja era el tercer millor peix del litoral català.

Aquestes olles marineres es trobaven arreu de la costa, fins i tot al Maresme, i representen un clar precedent del suquet de peix, amb vincles evidents amb la bullabessa provençal.

Ingredients

1 kg d'escòrpora

1 ceba

Tomàquets madurs (opcional)

3-4 grans d'all

Oli d'oliva verge extra

Sal

Aigua

Elaboració

En una olla de terrissa o de ferro colat, disposeu al fons la ceba tallada a llunes, els alls laminats i, si hi voleu posar tomàquet, pelat i triturat. A sobre, col·loqueu el peix en capes. Saleu-ho al gust.

Cobriu els ingredients amb una quantitat justa d'aigua ?la dosificació és clau per obtenir un brou concentrat i saborós. Tapeu l'olla i feu-la bullir a foc viu durant 15 o 20 minuts, sense remenar.

Notes del cuiner

A diferència de moltes altres preparacions marineres, aquesta recepta incorpora ceba com a base aromàtica, un ingredient gens habitual als suquets clàssics.

Hi podeu afegir julivert fresc, pebrot, llorer o fins i tot un toc de bitxo si us agraden els sabors més intensos.

Tot i que l'escòrpora és ideal, aquest plat també es pot fer amb llobarro, llissa, molls, rogers, rates de mar, sèpia, pop o llagostins.

A la resta dels Països Catalans, trobem preparacions similars com la caldera menorquina o mallorquina, que ha donat lloc a la celebrada caldereta de llagosta.

Autor: Jaume Fàbrega