





































Nom del peix	% de grassa/ Hàbitat/ Època	Presentació	Venda/ Tècniques de coccio
Anguila 	Gras/ de riu (migratori). Es cria en piscifactoria. Primavera, estiu.	Fresca, fumada, escabetxada, congelada.	Sencera, a rodanxes. Fregit, guisat, en salsa.
Arengada (arenque) 	Gras/ de mar. Hivern, primavera.	Fresc, congelat, fumat, dessecat, salat.	Sencer. Fregit, guisat, en salsa, al forn.
Bacallà (bacalao) 	Magre/ de mar. A nivell nutritiu, el bacallà en salaó es considera peix gras. Hivern, primavera.	Fresc, congelat, fumat, dessecat, salat.	Sencer, a rodanxes. Fregit, guisat, en salsa, al forn.
Bacora (atún blanco) 	Gras / de mar. Finals de primavera, tardor.	Fresc, conserva.	Filets, a rodanxes. A la planxa, guisat, fregit.
Besuc (besugo) 	Semi gras/ de mar. Es cria en piscifactoria. Hivern.	Fresc.	Sencer, a trossos grans. Al forn, fregit, guisat.
Bonítol (bonito del norte) 	Gras / de mar. Estiu, tardor.	Fresc, en conserva.	Trossejat. A la brasa, guisat, fregit.
Bruixa (gallo) 	Magre/ de mar. Primavera.	Fresc.	Trossejat, a filets. Arrebossat, al forn, fregit, a la planxa.
Carpa	Semi gras/ de riu. També es cria en piscifactoria.	Fresca, congelada, fumada.	Sencer, a filets.

	Tot l'any.		Al forn, guisada, a la brasa, fregit, bullida, al vapor.
Castanyola (palometà) 	Semi gras/ de mar. Tot l'any.	Fresca, fumada.	A rodanxes, a filets. Fregida, guisada, arrebossada.
Congre (congrío) 	Semi gras / de mar. Tardor i primavera.	Fresca.	A trossos. Guisat, fregit.
Corball (corvallo o corvina) 	Magre/ de mar. Tot l'any.	Fresc.	Sencera, a llocs, a rodanxes. A la planxa, al vapor, a la sal, en escabetx, al forn.
Déntol (dentón) 	Magre/ de mar. Primavera/ estiu.	Fresc.	Sencer, a llocs, a trossos. Al vapor, fregit, al forn, a la papillota.
Emperador (pez espada) 	Semi gras/ de mar. Primavera, estiu.	Fresc, congelat, fumat.	A filets, a rodanxes. Planxa, al forn, guisat.
Escórpora (cabracho o polla) 	Magre/de mar. Primavera, estiu.	Fresc.	Sencer. Guisat, al forn, indispensable pel suquet de pescadors o la bullabessa.
Llenguado (lenguado) 	Magre/ de mar. Primavera.	Fresc.	De ració, a filets. Fregit, planxa, arrebossat, gratinat.
Llobarro (lubina) 	Magre/de mar. També es cria en piscifactoria. Tardor, hivern, primavera.	Fresc.	Sencer, a trossos. Al forn, guisada, a la planxa, bullit.

<p>Lluç (merluza)</p> 	<p>Magre/ de mar. (Població protegida degut al seu grau d'esgotament).</p> <p>Primavera.</p>	<p>Fresc, congelat.</p>	<p>Sencer, a trossos, a rodanxes, a filets.</p> <p>Bullit, fregit, guisat, arrebossat, al forn, a la planxa.</p>
<p>Lluerna (rubio)</p> 	<p>Magre / de mar.</p> <p>Estiu.</p>	<p>Fresc, congelat</p>	<p>Sencer, a trossos.</p> <p>Guisat, al forn,</p>
<p>Mabre (herrera)</p> 	<p>Magre / de mar.</p> <p>Estiu.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>De ració.</p> <p>Al forn, a la planxa.</p>
<p>Mare de lluç o maire (bacaladilla)</p> 	<p>Magre/ de mar. (Quantitativament en retrocés).</p> <p>Primavera.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>Sencer.</p> <p>Fregit, arrebossat.</p>
<p>Mero</p> 	<p>Semi gras/ de mar. (Quantitativament en retrocés).</p> <p>Tot l'any.</p>	<p>Fresc, congelat.</p>	<p>Sencer, a trossos, a rodanxes, a filets.</p> <p>Bullit, fregit, guisat, al forn, a la planxa.</p>
<p>Moll/ roger (salmonete)</p> 	<p>Semi gras/ de mar.</p> <p>Tardor.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>Sencer.</p> <p>A la planxa, fregit, al forn.</p>
<p>Mòllera (faneca, capellán)</p> 	<p>Magre/ de mar.</p> <p>Hivern, primavera.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>Sencer.</p> <p>Fregit, guisat.</p>
<p>Morruda (sargo picudo)</p> 	<p>Magre/ de mar.</p> <p>Tardor.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>De ració.</p> <p>Brasa, planxa, fregit, al forn.</p>
<p>Mussola/ caralló (cazón)</p>	<p>Semi gras / de mar.</p> <p>Tot l'any.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>A rodanxes.</p> <p>Guisat, arrebossat, fregit, al forn, en adob.</p>

			
Orada (dorada) 	Semi gras/ de mar. També es cria en piscifactoria. Tardor.	Fresc.	Sencer, a trossos. Al forn, guisat, cru (per a carpaccio o <i>sashimi</i>).
Pagell (pagel) 	Magre/ de mar. Primavera, estiu, tardor.	Fresc.	Sencer. Fregit, al forn.
Perca 	Magre/ de riu. Tot l'any.	Fresc.	Sencer, a trossos. Guisat, a la brasa, al forn.
Rap (rape) 	Magre/ de mar. Primavera.	Fresc, congelat.	Sencer, a trossos, a rodanxes, a filets. Guisat, a la planxa, fregit, arrebossat, al forn, bullit.
Salmó (salmón) 	Gras/ migratori També es cria en piscifactoria. Tot l'any.	Fresc, fumat.	Sencer, a rodanxes, a lloms.
Sardina 	Gras/ de mar. Primavera, estiu.	Fresc, salada, en conserva.	Sencer, en conserva, en sal. Brasa, planxa, fregit, arrebossat, al forn, escabetx.
Seitó/ anxova (boquerón) 	Gras/ de mar. *(En perill d'extinció) Primavera/ estiu.	Fresc, en salaó, en conserva.	Sencer. Fregit, arrebossat, en adob, en conserva.
Sorell (jurel) 	Gras/ de mar. Primavera, estiu.	Fresc, fumat, congelat, en conserva.	Sencer, a filets. Al forn, a la brasa, planxa, fregit, escabetx.
Tonyina (atún)	Gras/ de mar (criats en gàbies dins del seu	Fresc, fumat.	A rodanxes.

	<p>hàbitat marí). *(En perill d'extinció)</p> <p>Tardor, hivern.</p>		<p>A la brasa, guisat, fregit.</p>
<p>Truita de riu (trucha)</p> 	<p>Semi gras/ migratori</p> <p>També es cria en piscifactoria.</p> <p>Tot l'any.</p>	<p>Fresc, fumat.</p>	<p>De ració, a rodanxes, a filets.</p> <p>Fregit, al forn, a la papillota.</p>
<p>Turbot (rodaballo)</p> 	<p>Gras/de mar.</p> <p>També es cria en piscifactoria.</p> <p>Primavera, estiu.</p>	<p>Fresc.</p>	<p>Sencer, a filets.</p> <p>Bullit, al vapor, guisat.</p>
<p>Verat (caballa)</p> 	<p>Gras/ de mar.</p> <p>Primavera/ estiu.</p>	<p>Fresc, en conserva.</p>	<p>Sencer.</p> <p>Escabetx, fregit, a la brasa.</p>