

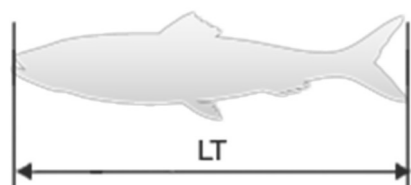
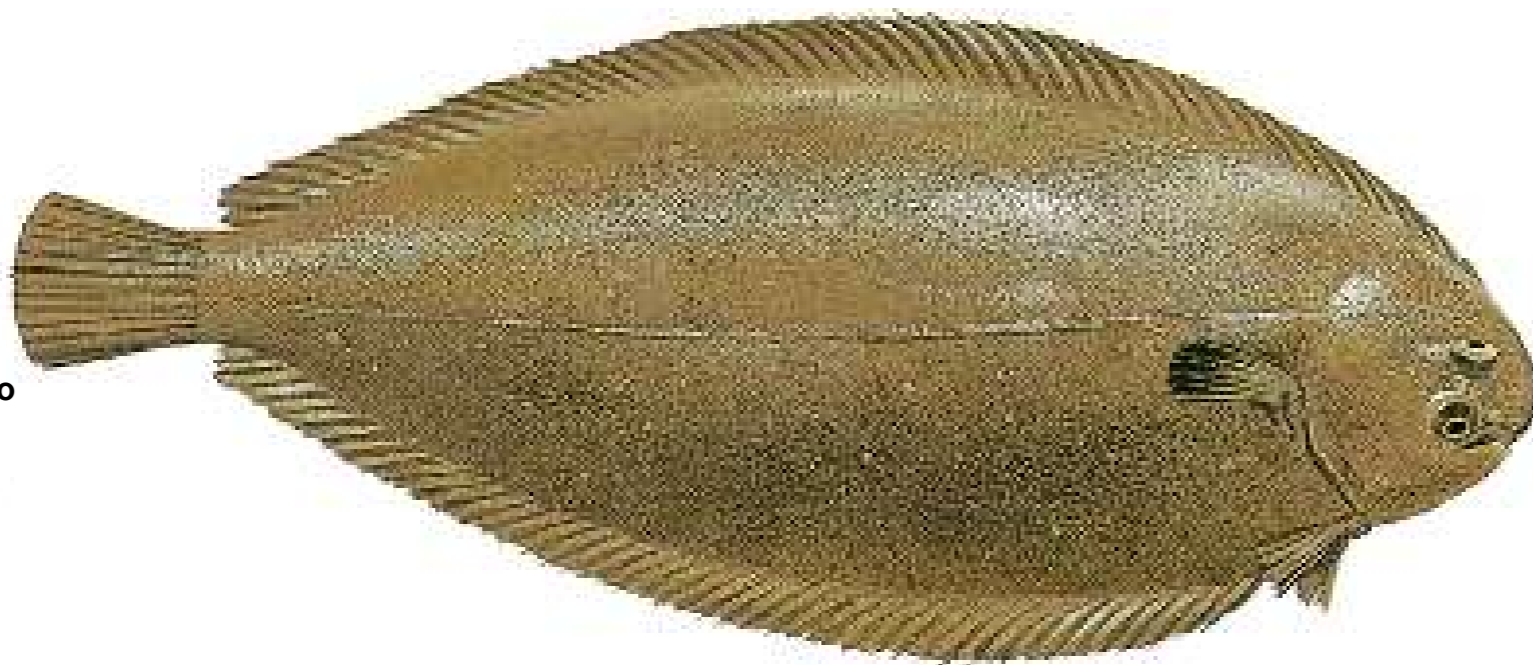
Lenguado europeo

Código FAO: SOL

Nombre científico
Solea solea

Nombre gallego
Linguado

Nome castellano
Lenguado europeo



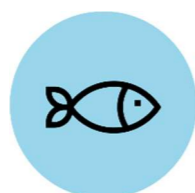
Talla mínima: 24 cm

Forma de medición: El tamaño se medirá desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal.

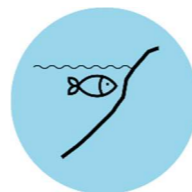
Mejor época de consumo:



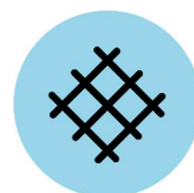
ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SEP OCT NOV DIC



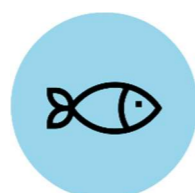
Tipo de producto:
Pescado blanco



Hábitat:
Viven sobre fondos de arena y lodo desde la costa hasta los 200 m de profundidad. Los ejemplares jóvenes viven en grupos cerca de la costa. Los adultos son más solitarios y viven a más profundidad.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

Es un pescado blanco plano, de cuerpo ovalado alargado con una aleta que va desde la cabeza a la cola, con la boca y ojos pequeños y cabeza redondeada. En el lado de los ojos su color es parduzco o marrón grisáceo, con grandes manchas irregulares oscuras y con la piel áspera puesto que sus escamas poseen una pequeña espina. En la parte ventral, su color es blanco con numerosos pelos sensoriales. Es característica la mancha negra de la aleta pectoral.

Posee una línea lateral que recorre los dos lados del cuerpo. Los dos ojos se encuentran situados en el flanco derecho, estando el superior más adelantado.

Se alimenta por la noche de invertebrados, moluscos bivalvos, crustáceos y erizos de mar. Para localizar a sus presas, utiliza unos órganos llamados neuromastos que detectan el movimiento. Por el día permanecen semienterrados en los fondos de arena.

Se reproduce en los meses de invierno y su tamaño más común es de 30 a 40 cm aunque puede alcanzar los 70 cm.

Destaca los **minerales** como selenio, fósforo y yodo

Aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Moderada fuente de ácidos grasos poliinsaturados

Otros **minerales**: magnesio, hierro y potasio

Rico en **vitamina B12**, niacina y vitamina B6

Cómo cocinarlo:

Este pescado plano se puede preparar frito dando como resultado una comida de delicado sabor en la que el filete se desespina con gran facilidad. También puede prepararse a la plancha, a la parrilla, al horno con diferentes salsas o al estilo francés en la receta llamada "meunière".