

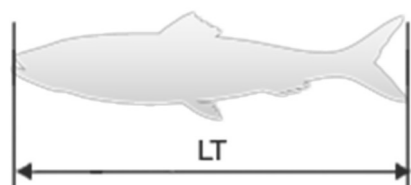
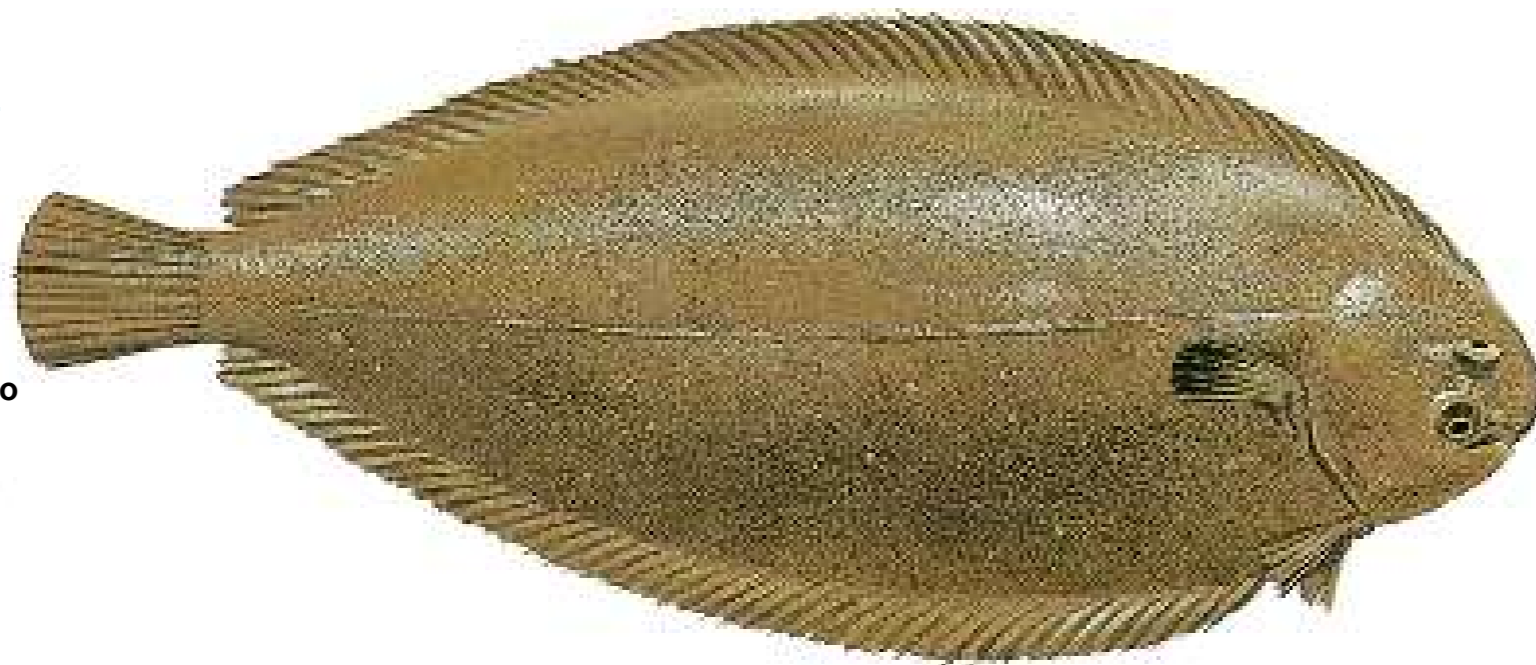
Linguado

Código FAO: SOL

Nome científico
Solea solea

Nome galego
Linguado

Nome castelán
Lenguado europeo



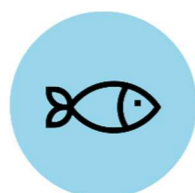
Tamaño mínimo: 24 cm

Forma de medición: O tamaño medirase desde a punta da cabeza ata o extremo da aleta caudal.

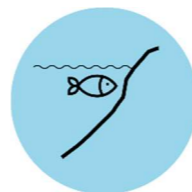
Mellor época de consumo:



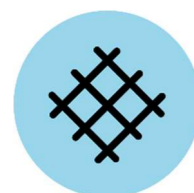
XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT **NOV DEC**



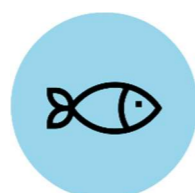
Tipo de produto:
Peixe branco



Hábitat:
Viven sobre fondos de area e lama dende a costa ata os 200 m de profundidade. Os exemplares novos viven en grupos preto da costa. Os adultos son máis solitarios e viven a máis profundidade.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

É un peixe branco plano, de corpo ovalado alongado cunha aleta que lle corre dende a cabeza á cola, coa boca e ollos pequenos e cabeza redondeada. No lado dos ollos a súa cor é apardazada ou marrón agrisada, con grandes manchas irregulares escuras e coa pel áspera debido a que as súas escamas posúen unha pequena espiña. Na parte ventral, a súa cor é branca con numerosos pelos sensoriais. É característica a mancha negra da aleta pectoral.

Posúe unha liña lateral que percorre os dous lados do corpo. Os dous ollos atópanse situados no flanco dereito, estando o superior máis adiantado. Aliméntase pola noite de invertebrados, moluscos bivalvos, crustáceos e ourizos de mar. Para localizar ás presas, utiliza uns órganos chamados neuromastos que detectan o movemento. Polo día permanecen semisoterrados nos fondos de area.

Reprodúcese nos meses de inverno e o seu tamaño máis común é de 30 a 40 cm aínda que pode alcanzar os 70 cm.

Destaca os **minerais** como selenio, fósforo e iodo

Aporte de **proteínas** de alto valor biolóxico

Moderada fonte de ácidos graxos poliinsaturados

Outros **minerais**: magnesio, ferro e potasio

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

Como cocíñala:

Este peixe plano pódese preparar frito dando como resultado unha comida de delicado sabor na que o filete se desespiña con gran facilidade. Tamén pode prepararse á prancha, á grella, ao forno con diferentes salsas ou ao estilo francés na receita chamada "meunière".