

# Salmonete de roca

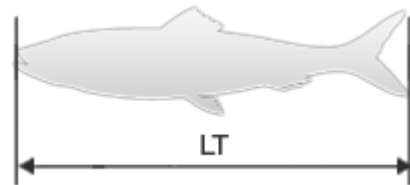
Código FAO: MUR

Nombre científico  
**Mullus surmuletus**

Nombre gallego:

**Salmonete de rocha**

Nombre castellano  
**Salmonete de roca**



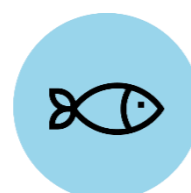
Talla mínima: 15 cm

Forma de medición: La talla se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

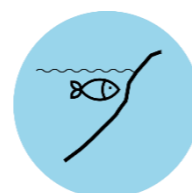
Mejor época de consumo:



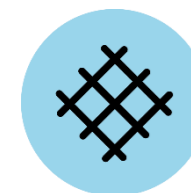
XAN FEB MAR ABR  
MAI XUN XUL AGO  
SET OUT NOV DEC



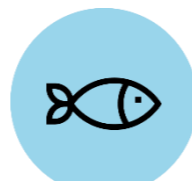
Tipo de producto:  
**Pescado semigraso**



Hábitat:  
**Especie bentónica litoral. Habita en fondos de arena y roca hasta los 400 m de profundidad pero normalmente no supera los 60 m de profundidad.**



Arte de pesca:  
**Enmalle**



Comercialización:  
**Fresco**

## Sabías que...?

Es un pez de cuerpo alargado, cubierto de grandes escamas y con la cabeza corta y la boca pequeña que se sitúa en la parte baja de la cabeza. Carece de dientes en la mandíbula superior.

El color del dorso es rojizo y varía según la época del año. Presenta una banda pardo rojiza que va del ojo a la cola y tres líneas paralelas a esta, más finas y de color amarilla. Los flancos y el vientre son de color más rosada.

Debajo del mentón tiene dos largas barbas que usa para detectar y desenterrar los crustáceos, moluscos y poliquetos que le sirven de alimento.

El período de reproducción va de mayo a julio. Alcanza la madurez a partir de los dos años. Puede alcanzar un tamaño de hasta 40 cm y 1Kg de peso pero el tamaño más frecuente es de 20 a 30 cm.

**Minerales:**  
hierro, fósforo,  
magnesio y  
potasio

Importante  
aporte de  
**proteínas**  
de alto valor  
biológico

Contenido en  
ácidos grasos  
**omega 3**

Contiene todos  
los  
**aminoácidos**  
esenciales

Rico en  
**vitaminas** del  
grupo B (B1,  
B2, B3)

Bajo contenido  
en **grasas**

## Como cocinarlo:

Se puede preparar frito o al horno con patatas, verduras, con ajo, limón y perejil.

No obstante, también los podemos guisar, preparar a la plancha y a la brasa con diferentes salsas, en caldereta e incluso en sashimi.