Salmonete de rocha

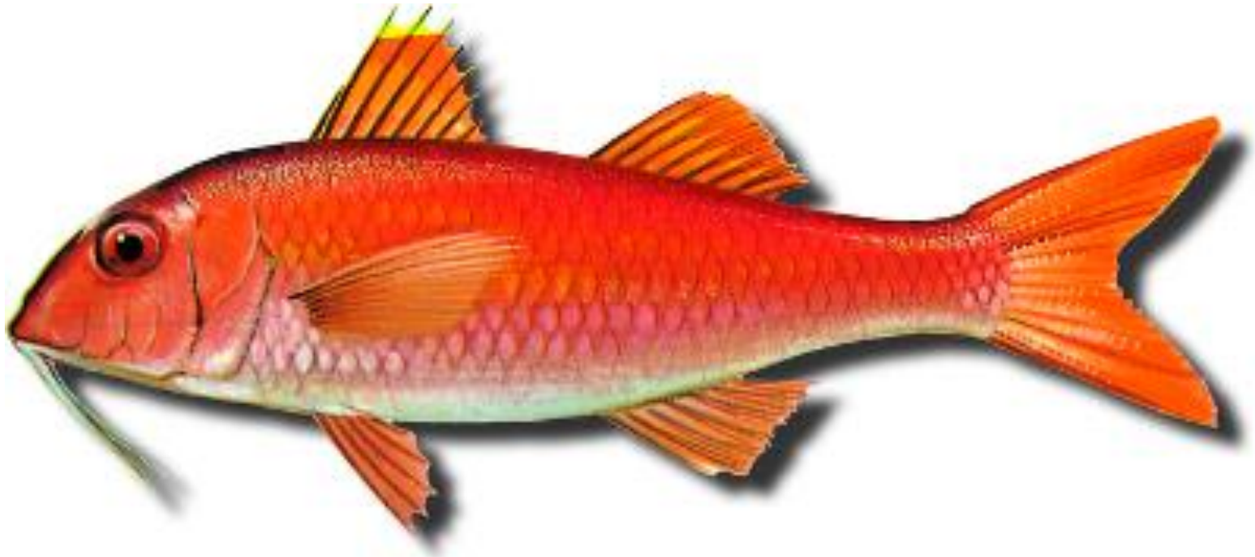
Código FAO: MUR

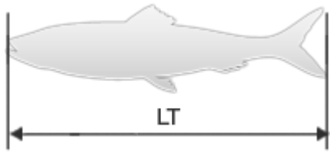
Nome científico
Mullus surmuletus

Nome galego

Salmonete de rocha

Nome castelán
Salmonete de roca





Tamaño mínimo: 15 cm

Forma de medición: O tamaño mídese 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 semigraxo

Hábitat:
Especie bentónica litoral. Habita en fondos de area e rocha ata os 400 m de profundidade pero normalmente non supera os 60 m de profundidade.

Arte de pesca:
Enmalle

Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

É un peixe de corpo alongado cuberto de grandes escamas e coa cabeza curta e a boca pequena que se sitúa na parte baixa da cabeza. Carece de dentes na mandíbula superior.

A cor do dorso é vermella e varía segundo a época do ano. Presenta unha banda pardo vermella que vai do ollo ao rabo e tres liñas paralelas a este, máis finas e de cor amarela. Os flancos e o ventre son de cor máis rosada.

Debaixo do queixo ten dúas longas barbas que usa para detectar e desenterrar os crustáceos, moluscos e poliquetos que lle serven de alimento.

O período de reprodución vai de maio a xullo. Alcanza a madurez a partir dos dous anos. Pode acadar un tamaño de ata 40 cm e 1Kg de peso pero o tamaño máis frecuente é de 20 a 30 cm.

Minerais: ferro, fósforo, magnesio e potasio

Importante aporte de **proteínas** de alto valor biolóxico

Contido en ácidos graxos **omega 3**

Contén todos os **aminoácidos** esenciais

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

Baixo contido en **graxas**

Como cociñalo:

Pódese preparar fritido ou ao forno con patacas, verduras, con allo, limón e perexil.

Non obstante, tamén os podemos guisar, preparar á prancha e á grella con diferentes mollos, en caldeirada e incluso en sashimi..

pescadeRías ¿de onde se non?
XUNTA DE GALICIA | CONSELLERÍA DO MAR
UNIÓN EUROPEA Fondo Europeo Marítimo e de Pesca (FEMP)
X21 22