

Robaliza

Código FAO: BSS

Nome científico

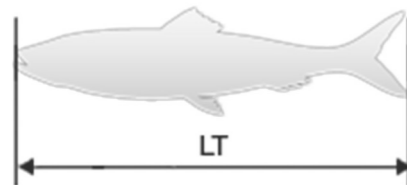
Dicentrarchus labrax

Nome galego

Robaliza

Nome castelán

Lubina o róbalo



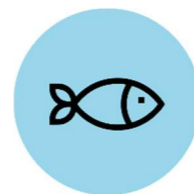
Tamaño mínimo: 36 cm

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

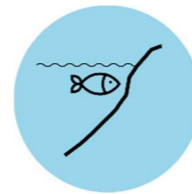
Mellor época de consumo:



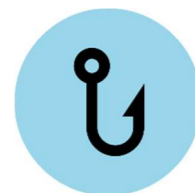
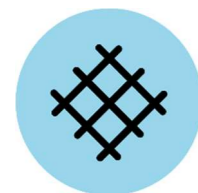
XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



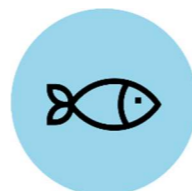
Tipo de produto:
Peixe semigraxo



Hábitat:
Vive sobre todo tipo de fondos na zona litoral, dende zonas superficiais ata os 100 m de profundidade. Habita en costas rochosas e areais, aínda que tamén penetra nos esteiros.



Arte de pesca:
Enmalle Anzois



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

Peixe co corpo alongado e esvelto. Na súa cabeza, atópase a mandíbula con beizos carnosos e a boca grande con dentes situados sobre os maxilares. Tanto a cabeza como o corpo están revestidos de escamas grandes.

A cor do dorso é gris prateada, máis clara nos costados e branca no ventre. Posúe unha mancha negra na parte superior do opérculo e dúas espiñas apuntadas.

Gran depredador e voraz, aliméntase de peixes gregarios, crustáceos e moluscos. Os exemplares novos forman bancos pero os adultos son máis solitarios.

No atlántico o período de reprodución ten lugar na primavera, ata xuño. A súa lonxevidade sitúase nos 15 anos. Tamaño medio de 40 a 65 centímetros, máximo de 1 metro. Pode chegar ata os 12 Kg de peso.

Minerais:
Destaca Fósforo e Selenio

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 sobre todo B3 e B12

Baixo contido en **graxas**

Como cocíñala:

A súa carne branca e compacta admite tantas preparacións como se desexe: ao sal, guisada, ao forno, á grella con diferentes mollos, á prancha ou en caldeirada.

A finura da súa carne permite apostas máis atrevidas, como mariñada en cru e incluso en sashimi..