

# Rémol

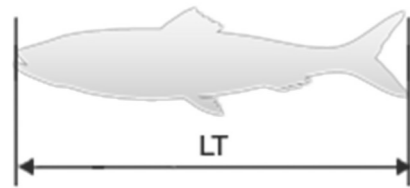
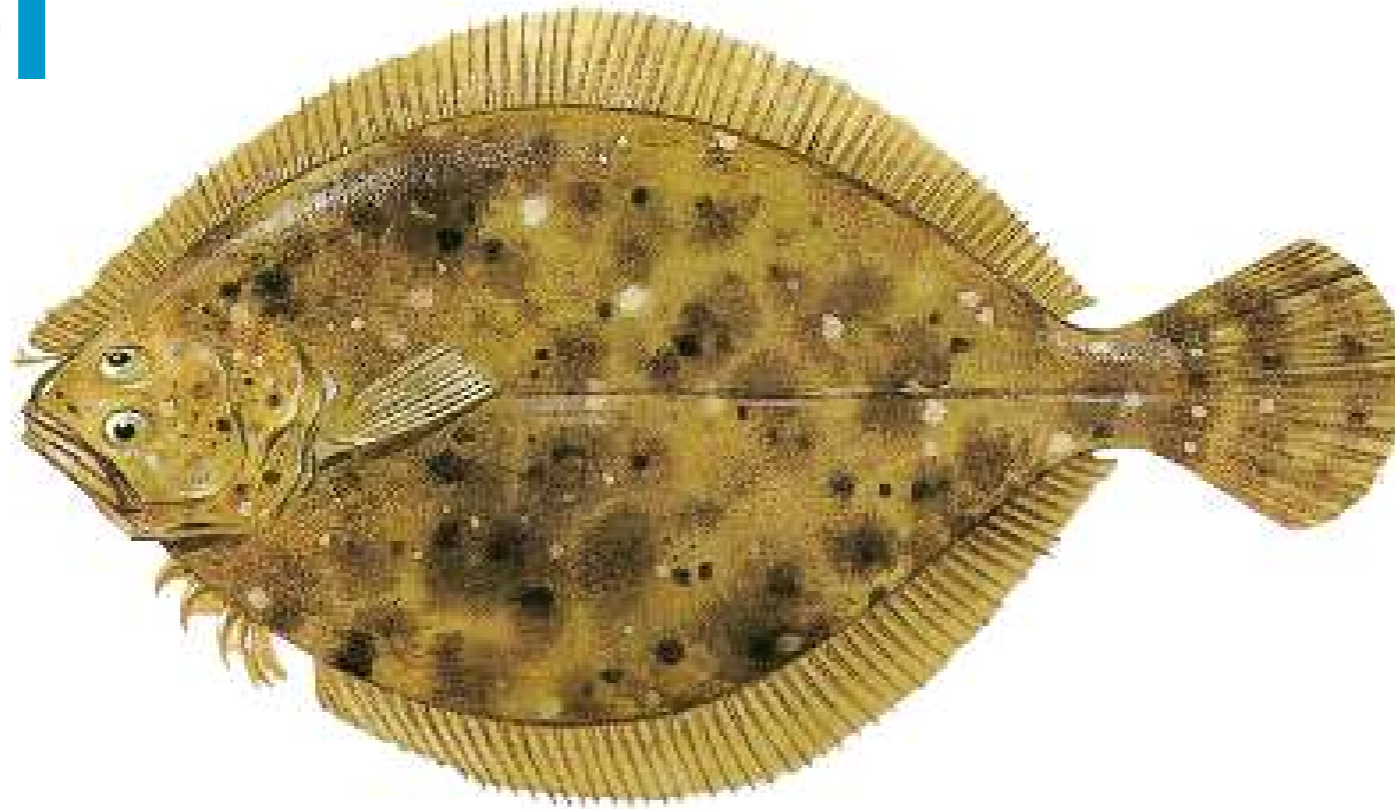
Código FAO: BLL

Nombre científico  
**Scophthalmus rhombus**

Nombre gallego

Curuxo

Nombre castellano  
**Rémol**



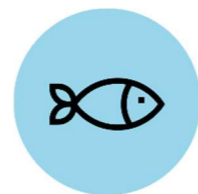
Talla mínima: 30 cm

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

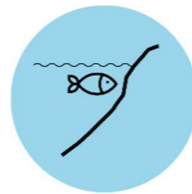
Mejor época de consumo:



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

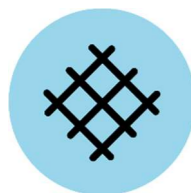


Tipo de producto:  
**Pescado blanco**

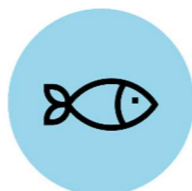


Hábitat:  
**Vive sobre fondos arenosos y arenosos fangosos, desde la superficie hasta los 100 m de profundidad. A diferencia del rodaballo, el rémol tiende a buscar los arenales del interior de las rías. Tiene la capacidad de mimetizarse adaptando el tono de su piel a los fondos donde habita.**

Comercialización:  
**Fresco**



Arte de pesca:  
**Enmalle  
Anzuelos**



## Sabías que...?

El rémol es un pescado plano con el cuerpo de forma ovalada-romboide, de color marrón en el dorso y cubierto por manchas oscuras de diferente tamaño distribuidas irregularmente por el cuerpo. El vientre es de color claro. Posee una boca grande y la mandíbula inferior es algo mayor que la superior. Los ojos miran para el lado izquierdo del cuerpo.

Todo el cuerpo está cubierto de escamas delgadas y adherentes pero no presenta tubérculos óseos como en el caso del rodaballo. Los primeros radios (espinas) de la aleta dorsal están libres, mientras que en el rodaballo están unidos por una membrana.

Se alimenta de crustáceos, peces y cefalópodos. El período reproductor tiene lugar en invierno y primavera. La madurez sexual se alcanza entre los 3 y 4 años en ambos sexos. Puede alcanzar los 70 centímetros de longitud y no acostumbra a superar los 14 años de vida.

**Minerales:**  
Destaca  
Fósforo y  
Magnesio

Destaca por el  
aporte de  
**proteínas**  
de alto valor  
biológico

Fuente de  
ácidos grasos  
**omega 3**

**Minerales:**  
Destaca  
Potasio y  
Sodio

Rico en  
**vitaminas** del  
grupo A y B y  
ácido fólico

Bajo contenido  
en **grasas**

## Cómo cocinarlo:

El rémol admite múltiples preparaciones en la cocina: a la plancha aprovechando su piel dura, a la parrilla, en caldeirada, guisado con patatas, o al horno, donde guarda todo su sabor. Admite las mismas preparaciones que su pariente el rodaballo.