

Platija

0

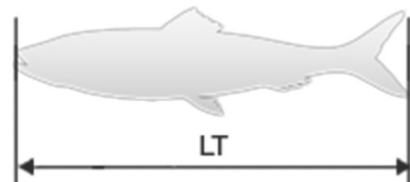
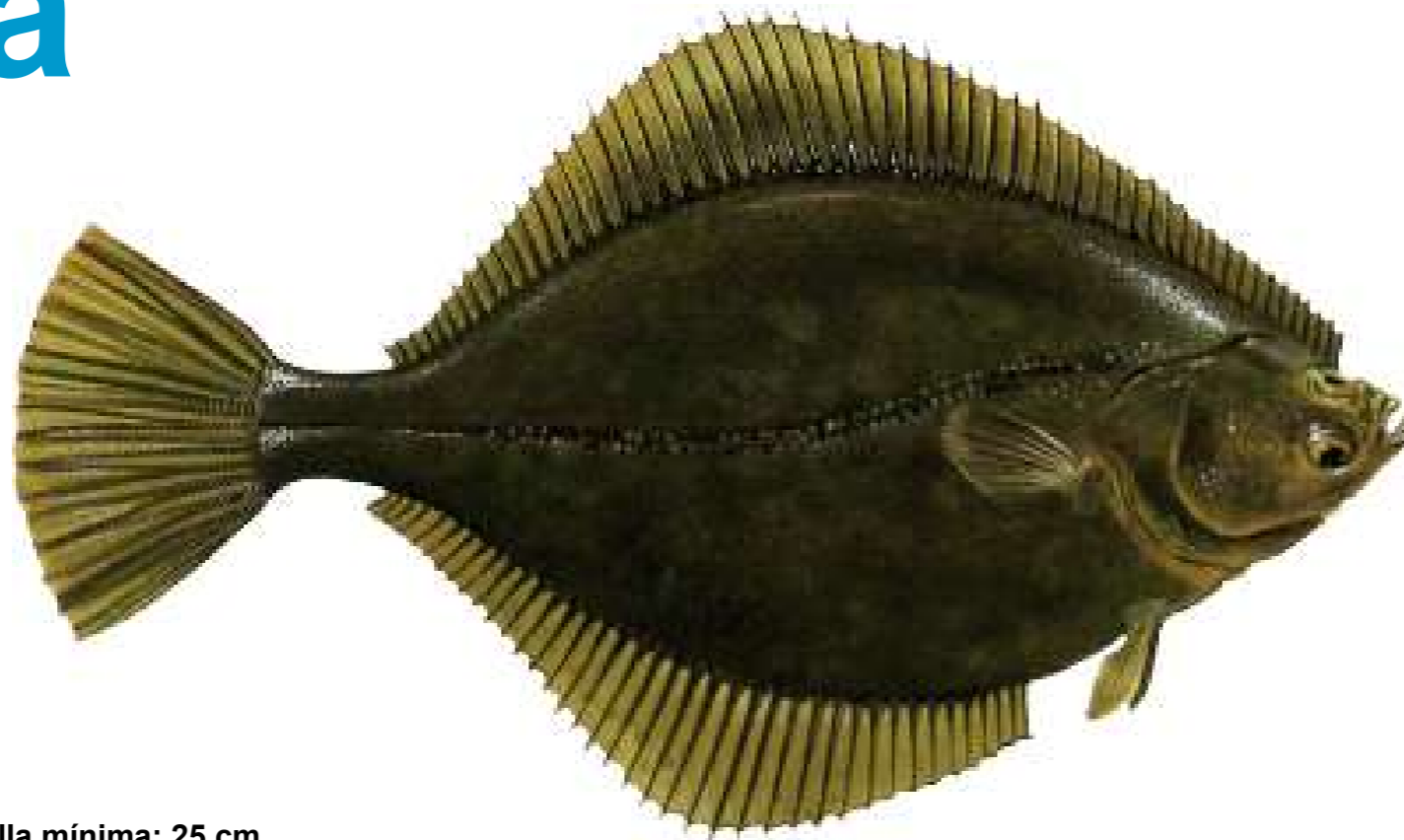
Código FAO: FLE

Nombre científico
Platichthys flesus

Nombre gallego

Solla

Nombre castellano
Platija



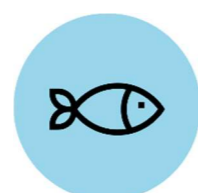
Talla mínima: 25 cm

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

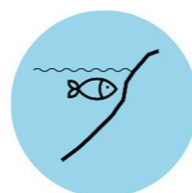
Mejor época de consumo:



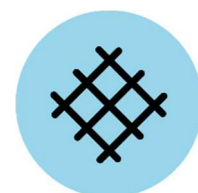
ENE FEB MAR ABR
MAY JUN JUL AGO
SEP OCT NOV DIC



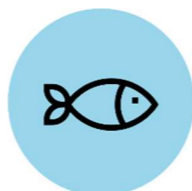
Tipo de producto:
Pescado blanco



Hábitat:
Especie bentónica que vive sobre fondos de arena, lodo y arcilla desde la zona intermareal hasta los 60 m de profundidad. Soporta bien las diferencias de salinidad por lo que se puede encontrar en los estuarios y en los tramos finales de los ríos.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Sabías que...?

La platija es un pescado plano con el cuerpo bastante ancho y de forma ligeramente romboidal. Los ojos se encuentran en el flanco derecho. Por encima es de color marrón – verde aceituna, frecuentemente punteada con manchas oscuras y claras. La cara inferior de la platija es blanca.

Todo el cuerpo está recubierto de escamas. Presenta una línea lateral a ambos lados del cuerpo, recta en toda su longitud, excepto en la zona pectoral donde dibuja una pequeña curva.

Tiene hábitos nocturnos y permanece semienterrada durante el día. Se alimenta de poliquetos, bivalvos y crustáceos. Se captura con artes de enmalle sobre todo en los primeros meses del año.

Su tamaño habitual oscila entre 30 y 40 cm. La esperanza de vida es de 15 años.

Minerales:
Destaca Selenio y Fósforo

Aporte de **proteínas** de alto valor biológico

Alto contenido de ácidos grasos **omega 3**

Vitaminas del grupo A, B12, C, D y E

Bajo contenido en **grasas**

Cómo cocinarla:

La platija admite variadas preparaciones: a la plancha, a la gallega, frita, a la parrilla, en caldeirada, guisada con patatas o al horno.