

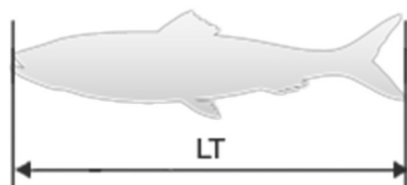
# Rapeta

Código FAO: ZGP

Nombre científico  
***Zeugopterus punctatus***

Nombre gallego  
**Tapa**

Nombre castelán  
**Rapeta**



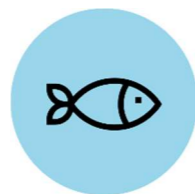
## Talla mínima

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

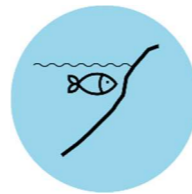
Mellor época de consumo:



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

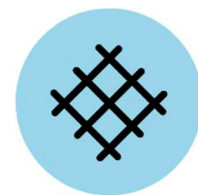


Tipo de producto:  
**Pescado blanco**

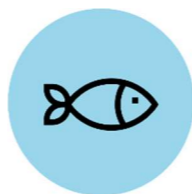


Hábitat:

**La rapeta vive en fondos rocosos con algas a una profundidad entre 1 y 40 m. Generalmente permanece estático sobre las rochas.**



Arte de pesca:  
**Enmalle**



Comercialización:  
**Fresco**

## Sabías que...?

La rapeta es un pescado plano con el cuerpo oval de color oscuro y con manchas de aspecto marmóreo. Se conoce tradicionalmente con el nombre de Tapaconas. Posee escamas en el lado de los ojos con crecimientos espinosos que son como pieles ásperas al tacto.

Posee dos bandas oscuras que parten de cada ojo hacia las aletas dorsal y anal. Además tiene una mancha oscura más grande donde la línea lateral pasa de ser curva a ser recta.

Tiene la boca inclinada y se alimenta de pequeños peces y crustáceos.

Su longitud máxima es de 25 cm. La época de desove es en primavera.

**Minerales:**  
Potasio  
Selenio y  
Fósforo

Aporte de  
**proteínas**  
de alto valor  
biológico

Contenido de  
ácidos grasos  
**omega 3**

**Vitaminas**  
B12, B6, B3 y  
niacina

Bajo contenido  
en **grasas**

## Como cocinarla:

La rapeta admite preparaciones a la plancha, frita y a la parrilla.