

Cabracho

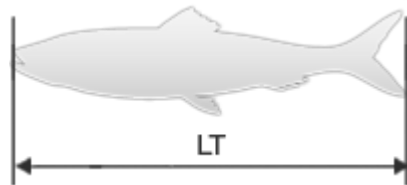
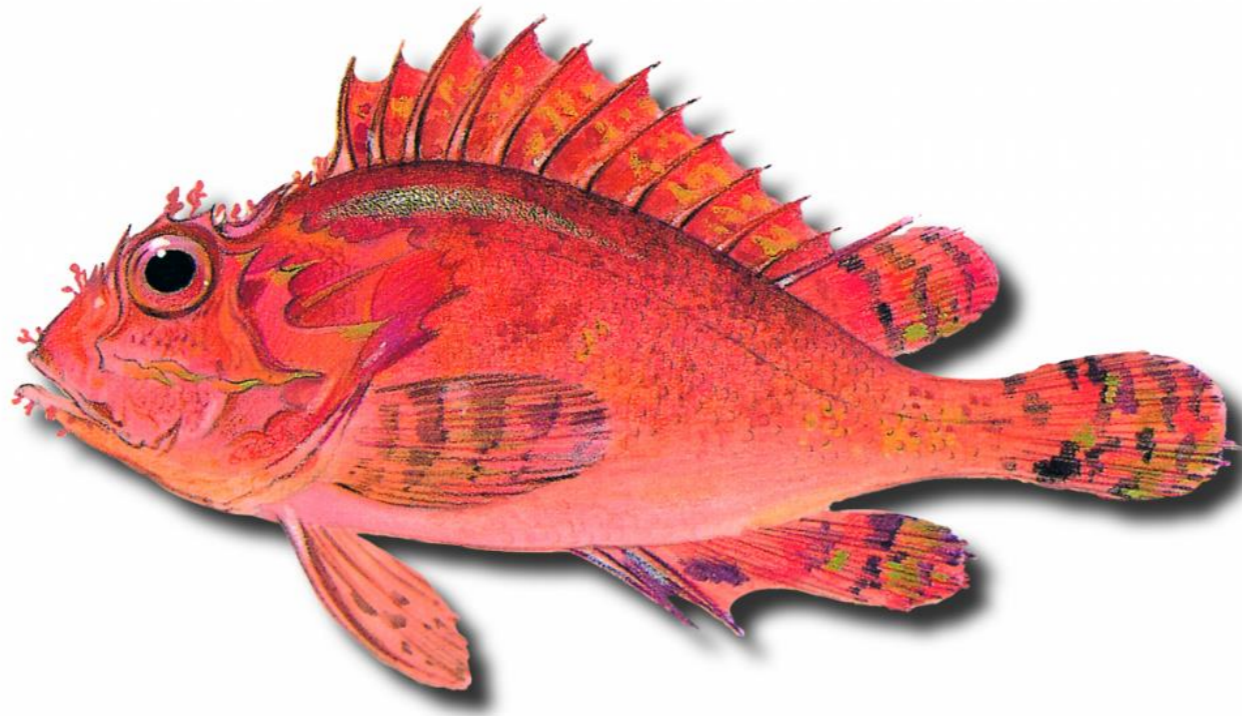
Código FAO: RSE

Nombre científico:
Scorpaena scrofa

Nombre gallego

Escarapote de pedra

Nombre castellano
Cabracho



Talla mínima: 18 cm

Forma de medición: El tamaño se mide desde la punta de la cabeza hasta el extremo de la aleta caudal

Sabías que...?

El cabracho posee un cuerpo robusto, alargado, cubierto de repliegues y espinas.

Su color dominante es el rojo, aunque puede variar entre rosáceo y rojo pardo. Presenta unas manchas pardas que se esparcen también por las aletas. El tamaño más frecuente del cabracho oscila entre 35 y 50 cm, con 18 cm como talla mínima. Su peso está alrededor de los 1,5 y 2 kg.

Vive en los fondos rocosos, escondido entre las piedras y la vegetación y se alimenta de crustáceos, moluscos y diferentes especies de pequeños peces.

Minerales:
Selenio y Fósforo

Fuente importante de **proteínas**

Bajo aporte **calórico**

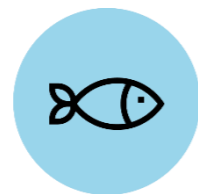
Vitaminas
B12, niacina

Bajo contenido en **grasas**

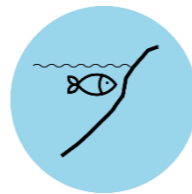
Mejor época de consumo:



EN FEB MAR **ABR**
MAY JUN JUL AGO
SET OCT NOV DIC



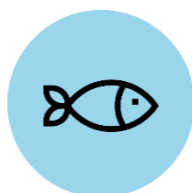
Tipo de producto:
Pescado semigraso



Hábitat:
Vive entre los 20 y los 200 m de profundidad, permanece casi siempre quieto y oculto en el fondo marino. Se puede localizar tanto solo como en grupo. Los ejemplares jóvenes se sitúan más cerca de la costa que los adultos.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Como cocinarlo:

Posee una carne de sabor exquisito. Frito, a la plancha, con una ajada, resulta un plato delicioso. Es el pescado base de los pasteles de pescado o "pastel de cabracho". También se puede utilizar en los salpicones como sustituto de la langosta por su sabor a marisco.