

Escarapote de pedra

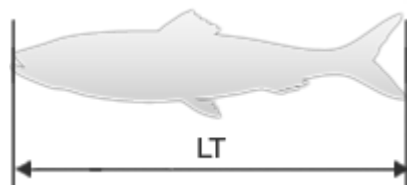
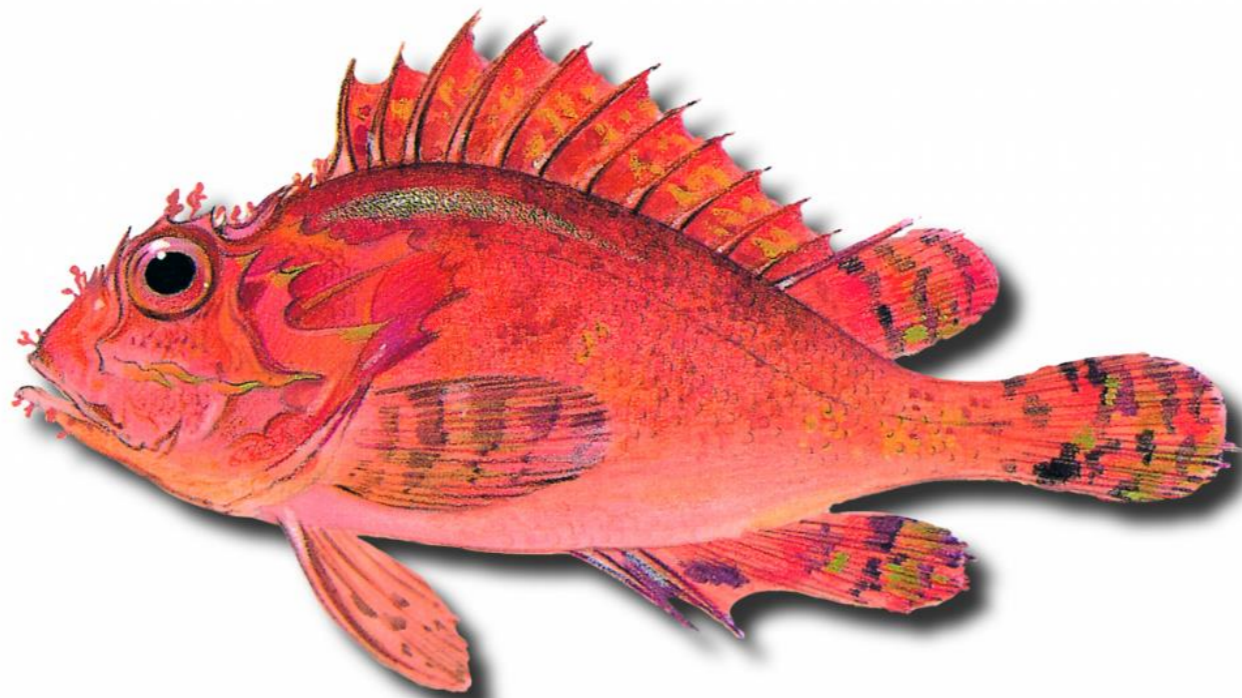
Código FAO: RSE

Nome científico:
Scorpaena scrofa

Nome galego

Escarapote de pedra

Nome castelán
Cabracho



Tamaño mínimo: 18 cm

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

Sabías que...?

O escarapote de pedra posúe un corpo robusto, alongado, cuberto de repregues e espiñas.

A súa cor dominante é a vermella, aínda que pode variar entre rosácea e vermella parda. Presenta unhas manchas pardas que se espallan tamén polas aletas.

O tamaño máis frecuente do escarapote oscila entre 35 e 50 cm, con 18 cm como tamaño mínimo. O seu peso está arredor dos 1,5 e 2 kg.

Vive nos fondos rochosos, agochado entre as pedras e a vexetación. Aliméntase de crustáceos, moluscos e diferentes especies de pequenos peixes.

Minerais:
Selenio e
Fósforo

Fonte
importante de
proteínas

Baixo aporte
calórico

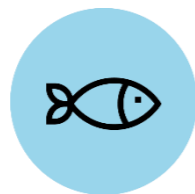
Vitaminas
B12, niacina

Baixo contido
en **graxas**

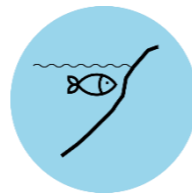
Mellor época de consumo:



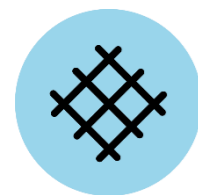
XAN FEB MAR ABR
MAI XUN XUL AGO
SET OUT NOV DEC



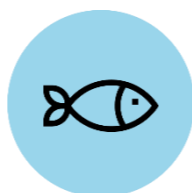
Tipo de produto:
Peixe
semigraxo



Hábitat:
Vive entre os 20 e os 200 m de profundidade, permanece case sempre quieto e oculto no fondo mariño. Pódese localizar tanto só como en grupo. Os exemplares novos sitúanse máis preto da costa que os adultos.



Arte de pesca:
Enmalle



Comercialización:
Fresco

Como cociñalo:

Posúe unha carne de sabor exquisito. Fritido, á prancha, cunha allada, resulta un prato delicioso. É o peixe base dos pasteis de peixe ou "pastel de cabracho". Tamén se pode utilizar nos salpicóns como substituto da lagosta polo seu sabor a marisco.