



# PETACA CHICO

## FISH & SEAFOOD EXPORT

### BRÓTOLA (PHYCIS PHYCIS)

#### La brótola (*Phycis phycis*)

Vive en fondos de roca, arenas y fangos, hasta 200 metros de profundidad y se alimenta de peces e invertebrados en general. Tiene una carne apreciada.

Arte de pesca: Suele capturarse sobre fondos rocosos mediante nasas y trasmallos. Como pesca deportiva suele utilizarse el volantín.



#### Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	0,27 G
HUMEDAD	80,10 G
PROTEINA BRUTA	18,20 G
GRASA BRUTA	<1,00 G
CENIZAS	1,43 G
ENERGÍA	74 Kcal
ENERGÍA	KJ
SODIO	0,10 %
AC. GRASOS MONOINSATURADOS	<0,01 %
AC. GRASOS POLIINSATURADOS	<0,01 %
AC. GRASOS SATURADOS	<0,02 %
AC. GRASOS OMEGA3	<0,02 G
AC. ALFA-LINOLÉICO	%
AC. EICOSATETRAENOICO	%
AC. CLUPANÓDICO	%
AC. GRASOS OMEGA6	<0,02 G
AC. LINOLEICO	%
AC. GAMMA-LINOLÉNICO	%
AC DIHOMO-GAMMA-LINOLÉNICO	%
AC. ARAQUIDÓNICO	%

VALOR POR 100 G DE PRODUCTO

**Zona de captura:**  
ANDALUCÍA, ESPAÑA  
CONIL DE LA FRONTERA  
FAO 27

**Temporada de pesca:**  
abril, mayo y junio



ES  
127200/CA  
C.E.

PARA MÁS INFORMACIÓN:  
[petacachico.com](http://petacachico.com)





**PETACA CHICO**  
FISH & SEAFOOD EXPORT

## RECETA DE BRÓTOLA EN SALSA PICANTE

### INGREDIENTES:

ACEITE DE OLIVA  
SAL  
AGUA  
CEBOLLA  
CAYENA  
VINO BLANCO  
VINAGRE DE JEREZ  
SALSA ESPAÑOLA  
ESTRAGÓN

### ELABORACIÓN DE LA RECETA DE BRÓTOLA:

Echamos el aceite en un recipiente, calentamos y añadimos la cebolla. Una vez pochada la cebolla añadimos la cayena o guindilla y el estragón. Limpiamos el pescado y lo troceamos en tacos más o menos iguales. Salpimentamos y añadimos al rehogado anterior junto la salsa española, el vino blanco y el vinagre de Jerez. Dejamos reducir añadiendo un poco de agua durante 5 o 6 minutos. Emplatar al gusto.

