



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

DORADA (SPARUS AURATA)

La **dorada (Sparus aurata)** es una especie de pez del género Sparus, muy consumida dentro de la gastronomía española. Su nombre común viene de la franja dorada característica que se encuentra entre sus dos ojos. Es una especie costera, llegándose a encontrar incluso en estuarios, y es típica de la pesca deportiva.

Es un pez distribuido desde las Islas Británicas a Cabo Verde y por todo el Mar Mediterráneo, incluso el Mar Menor. Los jóvenes frecuentan zonas litorales y lagunas costeras mientras que los adultos prefieren aguas más profundas, normalmente por los 30 m de profundidad, aunque pueden llegar hasta los 150 m en época de reproducción.

En cuanto al aspecto nutricional es un pescado considerado semigraso, con un significativo aporte en vitamina E, selenio, vitamina D, ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, grasa, proteínas, colesterol, vitamina B3, fósforo, potasio, vitamina B12 y vitamina B6, entre otros componentes. Por este motivo, el consumo de Dorada protege el sistema inmune y el sistema nervioso, favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares

ARTE DE PESCA: al trasmallo y ocasionalmente con palangre o al arrastre. Los pescadores deportivos usan la caña.

ESPECIES SIMILARES: Dorada del Japón (pargo rojo o dorada gigante), Dorada australiana, Salpa o salemá.



Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	2,34 G
HUMEDAD	75,86 G
PROTEINA BRUTA	19,30 G
GRASA BRUTA	1,00 G
CENIZAS	1,50 G
ENERGÍA	96 Kcal
ENERGÍA	399 KJ
SODIO	0,13 %
AC. GRASOS MONOINSATURADOS	<0,02 %
AC. GRASOS POLIINSATURADOS	<0,01 %
AC. GRASOS SATURADOS	<0,02 %
AC. GRASOS OMEGA3	<0,02 %
AC. ALFA-LINOLÉICO	%
AC. EICOSATETRAENOICO	%
AC. CLUPANÓDICO	%
AC. GRASOS OMEGA6	<0,02 %
AC. LINOLEICO	%
AC. GAMMA-LINOLÉICO	%
AC DIHOMO-GAMMA-LINOLÉNIC	%
AC. ARAQUIDÓNICO	%

VALOR POR 100 G DE PRODUCTO

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

Temporada de pesca:
septiembre, octubre,
noviembre y diciembre



ES
127200/CA
C.E.



PARA MÁS INFORMACIÓN:
petacachico.com



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

RECETA DE DORADA CON VERDURITAS SALTEADAS

INGREDIENTES (4 PERSONAS):

4 DORADAS DE RACIÓN
1 CEBOLLETA
1 CALABACÍN
1 PIMIENTO ROJO
1 PIMIENTO VERDE
2 PUERROS
1 LIMA
AGUA
50 ML. DE SALSA DE SOJA
1/ VASO DE VINO BLANCO
1 CUCHARADITA DE HARINA DE MAÍZ REFINADA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
50 ML. DE VINAGRE
SAL
PIMIENTA
PEREJIL (PARA DECORAR)



ELABORACIÓN DE LA RECETA DE DORADA CON VERDURITAS SALTEADAS:

Para las verduras salteadas, lava los pimientos y el calabacín y córtalos en rectángulos. Pela la cebolleta y los puerros. Corta la cebolleta en ocho trozos y suelta las capas. Corta los puerros en cilindros. Pon un poco de aceite en una sartén (o wok), añade las hortalizas y saltéalas. Sazona. Retíralas a un plato y resévalas.

Limpia las doradas y saca los lomos. Colócalos sobre una placa de horno untada de aceite. Salpimienta, riégalos con un chorrito de aceite y un chorrito de vino blanco. Hornea a 200° C durante 8-10 minutos. Mezcla el jugo que ha soltado la bandeja con la salsa.

Sirve el pescado y acompáñalo con las verduras salteadas. Salsea y decora con una hojita de perejil.

CONSEJO:

A la hora de comprar limas, se deben descartar las piezas blandas o desecadas.

Fuente: <http://www.hogarutil.com/cocina/recetas/pescados-mariscos/201210/dorada-verduritas-salteadas-16951.html>

