



PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

LENGUADO (SOLEA VULGARIS)

El lenguado (*Solea vulgaris*): Vive sobre fondos de arena o fango, cercanos a la costa, a profundidades de hasta 200 m. Suele descansar durante el día enterrado en la arena, activándose durante la noche. Puede encontrarse en puertos y estuarios e incluso en aguas salobres (los jóvenes). Se encuentra presente en el Mediterráneo y Atlántico, siendo una especie más frecuente en las capturas de la flota suratlántica. Se comercializa fresco y congelado, generalmente en piezas enteras, aunque puede prepararse en filetes. Es un pescado muy apreciado por su excelente carne blanca y consistente.

ARTE DE PESCA: Se pesca con arrastre y artes de enmalle.

ESPECIES SIMILARES: El lenguado senegalés (*Solea senegalensis*) se cultiva de manera intensiva en Andalucía, en sustitución del lenguado, que presenta dificultades en su cultivo.



Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	1,26 G
HUMEDAD	78,90 G
PROTEINA BRUTA	18,40 G
GRASA BRUTA	<1,00 G
CENIZAS	1,44 G
ENERGÍA	79 KCAL
ENERGÍA	329 KJ
SODIO	0,08 %
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





PETACA CHICO

FISH & SEAFOOD EXPORT

LENGUADO EN SALSA ESPECIAL PETACA AL ESTILO JOSÉ SÁNCHEZ

INGREDIENTES

CEBOLLA
LENGUADO
MOSTAZA
MANTEQUILLA
VINO BLANCO
DEMIGLASS
ZUMO DE LIMÓN
ZUMO DE POMELO
SAL
PIMIENTA

ELABORACIÓN DE LA RECETA DE LENGUADO:

Limpiar el lenguado y escamarlo. Rehogar la cebolla junto la mantequilla. Una vez pochada la cebolla añadir el lenguado junto con un poco de demiglass y el zumo de limón y pomelo. Una vez hecho el lenguado presentar con la salsa de cebolla y cítricos con mostaza por encima. Añadir sal al gusto.

