



# PETACA CHICO

## FISH & SEAFOOD EXPORT

### SARGO (DIPLODUS SARGUS SARGUS)

El sargo común (*Diplodus sargus sargus*) es un pez de la familia de los espáridos, muy común en el Mar Mediterráneo. Otro sinónimo hoy no aceptado es *Sparus sargus*. En algunos sitios se le denomina chopo, por ser muy parecido a la verdadera chopo. Es una especie litoral de fondos rocosos que raramente supera los 50 m de profundidad.

Una de sus principales características es su cuerpo ovalado y comprimido lateralmente. Es de color gris plateado, blanco en la zona ventral y en los costados presentan entre 8 y 12 bandas verticales negras, además de una mancha negra muy marcada en el pedúnculo caudal. La cabeza está un poco arqueada, con una boca pequeña y ligeramente protráctil, con 8 incisivos en cada mandíbula (en ocasiones 10 en la superior), tras los cuales se sitúan 2 filas de molares.

Respecto a su valor nutricional, es un alimento con un significativo aporte de selenio, de gran importancia para la prevención de enfermedades cardiovasculares y para la estimulación del sistema inmunológico.

ARTE DE PESCA: enmalle, palangre, nasa y arrastre.

ESPECIES SIMILARES: mojarra, sargo picudo, sargo breado y raspallón.



#### Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	2,84 G
HUMEDAD	77,42 G
PROTEINA BRUTA	18,10 G
GRASA BRUTA	<1,00 G
CENIZAS	1,64 G
ENERGÍA	84 Kcal
ENERGÍA	350 KJ
SODIO	0,25 %
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:  
septiembre, octubre,  
noviembre y diciembre



ES  
127200/CA  
C.E.

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





# PETACA CHICO

## FISH & SEAFOOD EXPORT

### RECETA DE SARGO A LA TARTERA

#### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

1 SARGO DE 1 KG Y MEDIO  
600 GR DE PATATAS  
1 PIMIENTO VERDE  
1 PIMIENTO ROJO  
1/2 LIMÓN  
400 GR DE TOMATES MADUROS  
ORÉGANO  
SAL Y PIMIENTA  
PIMENTÓN DULCE (1 CUCHARADA)  
LAUREL Y PEREJIL  
2 DIENTES DE AJO  
100 ML DE ACEITE DE OLIVA V.E.



#### ELABORACIÓN DE LA RECETA DE SARGO A LA TARTERA:

Picar en juliana la cebolla, los tomates, los pimientos y el ajo. Añadir las patatas y mezclar toda la verdura.

Echar el aceite, el pimentón dulce, el orégano, el laurel, el perejil, 1/2 limón sin piel troceado, la sal y la pimienta.

Limpiar bien el pescado. Quitar agallas, escamar y enjuagar.

Introducir en una cazuela con los demás ingredientes y cubrir de agua. Tapar y cocer a fuego fuerte durante 40 minutos.

Ya cocido, dejar reposar 10 minutos. Trinchar el pescado y servir con las verduras y las patatas.