



# PETACA CHICO

## FISH & SEAFOOD EXPORT

### URTA (PAGRUS AURIGA)

La urta (*pagrus auriga*) es un pez perteneciente a la familia de Sparidae y del género de los pargos. También es conocida como “catalineta” o “catalineja” cuando es joven.

Es un pez grande, con cuerpo oblongo, pudiendo llegar a los 90 cm. y pesar hasta 11 kilos, aunque el tamaño habitual es menor. Es de color rosa vino en el momento de su captura y con su flanco bandeado de 4 a 5 bandas transversales de tonos pardo rojizos aún más intensos.

Es frecuente en la costa gaditana y en las Islas Canarias, excepto en la isla de El Hierro. Se encuentra en el Atlántico este y se extiende desde Portugal, Canarias y Madeira hasta Angola incluyendo el Mediterráneo sudoeste. Habita en los fondos cercanos a la costa entre los 2 y 200 m de profundidad en zonas rocosas o mixtas de arena y roca. Su alimentación más frecuente es a base de moluscos bivalvos y pequeños crustáceos, de ahí el sabor de su carne, que es blanca y compacta.

Arte de pesca: mediante palangre de fondo, trasmallos y mediante arte de arrastre.

Especies similares: mojarra, sargo, cachucho, pargo y dentón



#### Valor nutricional

HIDRATOS DE CARBONO POR DIFERENCIA	0,80 G
HUMEDAD	78,48 G
PROTEINA BRUTA	19,29 G
GRASA BRUTA	<1,00 G
CENIZAS	1,43 G
ENERGÍA	80 Kcal
ENERGÍA	KJ
SODIO	0,11 %
AC. GRASOS MONOINSATURADOS	%
AC. GRASOS POLIINSATURADOS	%
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:  
desde septiembre  
hasta marzo



ES  
127200/CA  
C.E.

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





# PETACA CHICO

## FISH & SEAFOOD EXPORT

### RECETA DE URTA A LA ROTEÑA

#### INGREDIENTES (4 PERSONAS):

1 URTA DE 2 KG  
5 TOMATES MADUROS  
2 CEBOLLAS  
1 DIENTE AJO  
3 PIMIENTOS VERDES  
1 PIMIENTO ROJO  
1/2 VASO VINO FINO DE JERÉZ  
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA  
SAL  
PIMIENTA



#### ELABORACIÓN DE LA RECETA DE URTA A LA ROTEÑA:

Se escaldan los tomates un minuto en agua caliente para pelarlos con facilidad y se trocean en daditos. Mientras se pone una sartén amplia a fuego medio con el fondo cubierto con aceite de oliva y se va preparando un sofrito con la cebolla y el diente de ajo finamente picados, antes de que empiece a dorar, se añaden los pimientos troceados en pequeño, y pasados unos minutos, se añaden los tomates y el vino y se salpimenta al gusto.

Se puede preparar una cama de patatas para poner encima el pescado y el sofrito y terminar de hacer el plato en el horno. Pero yo lo he hecho en la cazuela eléctrica de Princess y sin patatas.

Simplemente, he puesto la urta sobre el sofrito y lo he dejado hacer a fuego medio hasta que el pescado se ve bien cocido y procurando que no se queme el sofrito.

#### CONSEJO:

Solicitar en la pescadería que desescamen y abran la urta. .

Fuente: <http://www.recetasdemama.es/2009/04/urta-a-la-roteña/>

