

PEIXOS PER GAUDIR A LA PRIMAVERA



Per tenir una dieta ben rica i variada s'ha de menjar peix. El fruit del mar forma part de l'anomenada dieta mediterrània que és una de les reconegudes pels metges per portar una vida més sana. Coneix els millors peixos de temporada que has de menjar aquesta primavera. Tant els peixos blancs com els blaus es poden consumir varies vegades a la setmana.

Sardina:

Malgrat que la presentem com a peix blau de temporada, la tenim pràcticament tot l'any. Formen part dels peixos blaus que compten amb infinitat de beneficis per la nostra salut. Per exemple, l'àcid gras omega 3, que protegeix el nostre cor i redueix el colesterol.

Els podem menjar de diferents formes, rostides, a la planxa, al forn, en llauna, etc.

Mer:

És un dels peixos més versàtils i gens curt. Ho tenim disponible durant tot l'any, però perquè no prendre'l durant la primavera si no ets assidu a aquest peix.

Té diverses propietats i poden prendre's de diferents maneres, sigui al forn, a la planxa, al costat de verdures i llegums.

Tonyina vermella:

És un dels peixos més preuats. I és de temporada. Té les propietats dels peixos blaus, sent la seva carn realment melosa i un producte d'excepció en molts restaurants i cuines del món. Es pot prendre cru o a la planxa.

Anguiles

Aquesta és temporada d'anguiles. Aquest peix blau que dona lloc a les angules. És un plat una mica més car i es pot apreciar també en diferents cuines del món. Les podem fer a la planxa, estofades i guisades.

Anxova:

Està entre els millors peixos de temporada. La més preuada és l'anxova el Cantàbric que es captura els mesos de febrer a juny. Un producte que sol salar per oferir aquest sabor característic que acompanya a molts altres ingredients i que se sol prendre en forma de tapa.

Lluç:

Com peix blanc, és un dels més consumits del país. És un peix versàtil que se sol donar als més petits per oferir una carn tendra, blanca i melosa, a diferència d'altres peixos que són més forts, doncs el seu sabor sol ser lleuger.

A aquests peix li agrada viure en els fons marins, especialment fangosos, i poden arribar als mil metres de profunditat.

Moll:

Són de petita mida, però són molt gustosos. Estan més presents en algunes comunitats i es cuinen de diverses maneres, malgrat que a la brasa és com estan molt més saborosos.