

Temporada del bacalao en El Rincón de Esteban

El bacalao es una especie nómada que migra todos los años en invierno, desde las áreas de alimentación a lugares específicos donde realiza el desove y es capturado. Estas migraciones pueden ser de hasta 1.000 kilómetros y tras este viaje la carne del bacalao adquiere un sabor y una textura insuperables. Por ello, el periodo de captura del bacalao es entre febrero y abril. En el legendario restaurante El Rincón de Esteban, abren la temporada añadiendo este pescado a su carta y traen sus curiosidades

El bacalao es una especie nómada que migra todos los años, en invierno, desde las áreas de alimentación a lugares específicos donde realiza el desove y es capturado. Estas migraciones pueden ser de hasta 1000 kilómetros, de modo que, tras este largo viaje la carne del bacalao adquiere un sabor y una textura insuperable. Por ello, el periodo de captura del bacalao es entre febrero y abril. En el legendario restaurante El Rincón de Esteban, abren la temporada añadiendo este pescado a su carta y permanecerá en ella hasta el final de la primavera. Para celebrarlo, El rincón de Esteban aporta todas las curiosidades y beneficios del Bacalao. A continuación:

Su contenido graso es muy bajo, al igual que sus calorías, por lo que el bacalao es ideal para mantener una dieta sana y un peso equilibrado.

Es rico en proteínas, la mayoría de pescados tienen un contenido proteico de 18 a 20g por cada 100; el bacalao tiene un 21%.

Rico en vitaminas B (B1, B2, B6 y B9) que interpretan un papel muy relevante en la síntesis de los nutrientes y en procesos de gran importancia como pueden ser la formación de glóbulos rojos o el funcionamiento del sistema nervioso.

Contiene vitaminas A, D y E, que ayudan a absorber el calcio, mejorar la salud de la piel y el cabello, y previenen el envejecimiento.

Alto contenido en omega3, el omega3 es un ácido graso que es muy necesario y beneficioso para el cuerpo, ya que previene enfermedades cardiovasculares y ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Contiene potasio, este mineral es muy beneficioso para la salud, ya que es necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular.

Contiene Fósforo, como el anterior contribuye en el buen funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular, y además participa en los procesos de obtención de energía.

No hay consenso respecto a su color, al no superar el 2% de grasa que es un pescado blanco. Lo

curioso es que al secarse y salarse aumenta la concentración de grasa, por lo que hay mucha gente que lo considera un pescado azul.

El bacalao es un pescado que forma parte de la tradición española, existen mil formas de prepararlo. En El Rincón de Esteban apuestan por el bacalao al pilpil, una receta que, aunque simple, deliciosa. Para elaborar el bacalao al pilpil son necesarios tan solo tres ingredientes: bacalao, aceite y ajo; también es común añadirle guindilla si se le desea dar un toque picante.

Acerca de El Rincón de Esteban

Restaurante tradicional situado frente al Congreso de los Diputados, ofrece una cocina clásica con materias primas de las mejores calidades, una selecta carta de vinos y destilados y una atención al cliente impecable.

En el Rincón de Esteban prima la cocina tradicional española, pudiéndose apreciar en su carta platos clásicos originales de toda la geografía española. Además, El Rincón de Esteban amplía su carta por temporadas para ofrecerle al cliente la mejor calidad disponible en los productos ofertados.

En cuanto al ambiente, se trata de un restaurante familiar, con una decoración tradicional. Su éxito se puede apreciar en sus paredes totalmente cubiertas por fotografías de importantes personajes que han visitado el restaurante y distintos galardones.

El Rincón de Esteban

3, Calle de Sta. Catalina, 28014 Madrid

Teléfono: 914 29 25 16

www.elrincondeesteban.com

Síguenos en:

[/elrincondeesteban](#)

[@elrincondeesteban](#)

Datos de contacto:

El Rincón de Esteban
914 29 25 16

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>