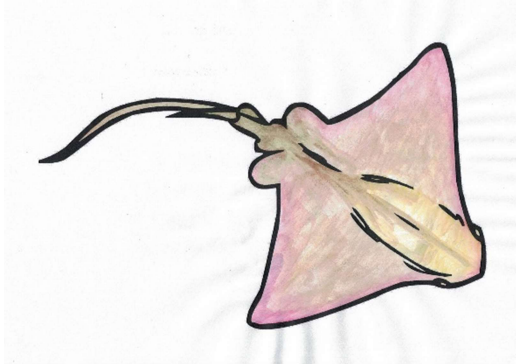


# El peix de la setmana



## Suquet de Rajada

La rajada o bastina és un peix blanc peculiar pel fet de tenir cartílags en comptes d'espines. Es pot pescar tant pel mètode d'arrossegament com pel de xarxes a la deriva. És un peix baix en greixos on predominen les vitamines del grup B i en molt poca quantitat les del grup A. Conté minerals com el Potassi, el Fòsfor, el Magnesi i el Iode.