



A nyelvhalat (*Solea solea* vagy *Solea vulgaris*) – melyet a legkiválóbb hal szinonímájaként emlegetnek – már a római korban ismerték. Sós vizekben, általában 10-60 méter mélységben (maximum 150 méter mélyen), a tengerfenéken élő faj. Leginkább az Atlanti-óceánban és hozzá tartozó tengerekben (Északi-, a Balti- és a Földközi -tengerben) fordul elő, Norvégia partjaitól egészen Szenegálig. Alakja hasonlít a többi lapos hal formájára, de azoknál oválisabb, nyújtottabb formájú. Apró farokúszóval rendelkezik, ellenben a hátúszója illetve alsó úszója a fejétől a farkáig, a hal egész törzsén végighúzódik. Szemei nagyon mókásan közel vannak egymáshoz. Színe alkalmazkodva környezetéhez felül barnás, sötétebb pöttyökkel, alul világos, szinte fehér. 20-60 centi nagyságú, súlya elérheti a 3 kilogrammot is, de átlagosan kb. 70 dekás. Teste alig 1,5 centi magas. Táplálékát elsősorban apró halak, rákok, csigák alkotják. Gerince a közepén húzódik, amiről egészen könnyedén leválik hófehér, teljesen szálkamentes húsa.

A legfinomabb hal szinonímájaként emlegetik. Már a római kortól ismerik, hamar rendkívül népszerűvé vált, feljegyzések szerint XIV. Lajos kifejezetten rajongott érte.

Táplálkozás élettanilag egyáltalán nem mellékes, hogy 100 gramm mindössze 85 kcal, így diétás étkezésben is nagyszerűen alkalmazható. Mindössze 1-2 % zsír és 16-18 % fehérje található benne. Tartalmazza a szervezetünk számára fontos Omega-3 zsírsavakat, emellett értékes vitaminok és ásványi anyagok is vannak benne.

A konyhafőnök szemével

Egészben illetve filéként egyaránt frissen beszerezhető. Vékony filéi serpenyőben vagy grillen pillanatok alatt megsülnek, de készülhet párolva vagy gőzölve is. Húsa egyedülállóan

zamos, telt, s miután szálkamentes, gyermekeknek is nyugodt szívvel adható.