

FLATFISH



Flatfish from Massachusetts include species of flounder and fluke. These thin fillets are affordable, sustainable and healthy.

You can bake or fry this flaky white fish: it will cook very quickly and has a mild flavor.

Please inquire about purchasing local flounder or fluke.

O linguado de Massachusetts (em inglês *flatfish*) inclui espécies de solha. Esses finos filés são acessíveis, sustentáveis e saudáveis.

Esse peixe branco de escamas pode ser assado ou frito: ele cozinha muito rapidamente e tem um sabor suave.

Informe-se antes de comprar nossa solha ou nosso linguado.

Entre los peces planos de Massachusetts hay platijas y lenguados. En filetes finos, son asequibles, sostenibles y saludables.

Usted puede hornear o freír este pescado blanco de textura y sabor suaves: se cocinará rápido.

Pregunte dónde comprar platija o lenguado locales.

来自马萨诸塞州的比目鱼包括龙利鱼和鲽鱼。用它们做成的薄鱼片价格实惠、可持续且健康。

您可以烘烤或煎食这些片状白鱼：很快熟透，味道清淡。

请咨询如何购买当地的龙利鱼或鲽鱼。

出自麻省的比目鱼包括龍利魚和鰈魚。用它們做成的薄魚片價格實惠、可持續且健康。

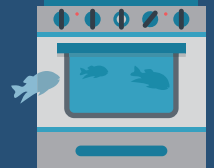
您可以烘烤或煎食這些片狀白魚：很快熟透，味道清淡。

請諮詢如何購買當地的龍利魚或鰈魚。

Cá Flatfish (cá bẹt) ở Massachusetts bao gồm loài cá bơn và cá chim. Những miếng phi lê mỏng này giá không mắc, nguồn cá tồn tại lâu dài và tốt cho sức khỏe.

Bạn có thể nướng hoặc chiên loại cá trắng này: sẽ rất mau chín và có mùi nhẹ.

Hãy hỏi mua cá bơn hoặc cá chim ở địa phương.



[MASS.GOV/MARINEFISHERIES](https://www.mass.gov/marinefisheries)