

Greixonera de llampuga (lampuga)

Tipo de plato: Pescados y Mariscos · Procedencia: Mavillum · Raciones / personas: 4
Personas · Autor: Varios

INGREDIENTES

0	
1,50 kg	Lampuga (Llampuga)
3	Ajos
	Orégano
	Harina repostería
100 ml	Aceite oliva
	Pimienta negra
	Sal
1	Cebollas — grande
3	Tomate — maduros
3	Patata — grandes
2	Berenjenas
3	Pimiento
	Perejil

ELABORACIÓN

Dentro de una olla de barro (Greixonera) sofreímos la cebolla y el tomate en el aceite de oliva, añadimos la sal, el orégano y la pimienta negra. Añadimos las patatas y la berenjena cortadas a tiras largas que habremos freído anteriormente. Seguidamente pondremos la llampuga a trozos, pasada previamente por harina, y la sofreímos sólo un poco, también añadimos los pimientos rojos asados y a tiras. Añadimos el agua que apenas tape el pescado y lo vamos cociendo a fuego lento durante aproximadamente una hora. Finalmente le añadimos la picada de ajo y perejil y cocemos cinco minutos en el horno.