

Greixonera de llampuga (lampuga)

Tipo de plato: Pescados y Mariscos | Procedencia: Mavillum | Tiempo: minutos |
Dificultad:

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.