

LAMPUGA



HÁBITAT Y BIOLOGÍA

Especie epipelágica (entre la superficie y 200 m de profundidad) que habita en aguas abiertas, pero también en zonas costeras.

Sigue a los barcos y forma pequeñas concentraciones debajo de los objetos flotantes.

Se alimenta principalmente de peces epipelágicos, pero también de crustáceos y calamares.

Tienen huevos y larvas pelágicos; el desove ocurre generalmente durante el verano (junio a septiembre).

Peso medio	28 Kg
Tamaño máximo	200 cm
Tamaño medio	50 a 100 cm
Comercialización	Congelada, en rodajas y en troncos




Nombre científico

Coryphaena hippurus

Código FAO

DOL

Nombre común

 Common dolphinfish, Common dolphin, Dolphin, Dolphinfish, Dorado, Mahi-Mahi

 Coryphène commune

 Doirado, Dourado, Dourado común

 Lampuga, Dorado



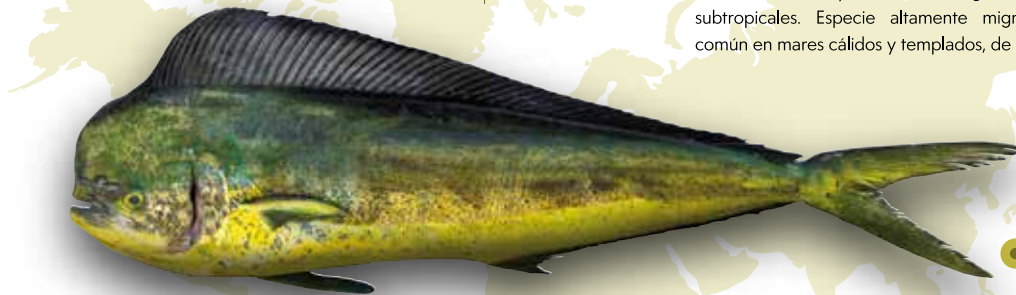
Es capturado por la Organización de Productores Nacional de Palangre de Altura (OPNAPA)



OPNAPA

DISTRIBUCIÓN

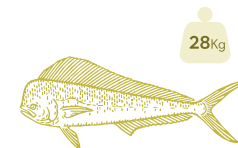
Atlántico, Índico y Pacífico, en aguas tropicales y subtropicales. Especie altamente migratoria, muy común en mares cálidos y templados, de 21° a 30° C.



OBSERVACIONES

Esta especie, capturada con la modalidad de palangre de superficie en todos los océanos, es muy valorada en mercados americanos, donde se conoce como **Mahi-Mahi**.

Se comercializa congelada, presentada en rodajas y en troncos. Su carne blanca, rosácea y firme se adapta perfectamente a las recetas de la cocina tradicional española, al igual que el bonito o pez espada.



28Kg



Tamaño máximo 200 cm



Tamaño medio 50 - 100 cm

MARMITAKO DE LAMPUGA



INGREDIENTES

1 kg de lampuga
1/8 litro de aceite
1 kg de patatas
1 cebolla grande
3 tomates
3 pimientos choriceros
2 puerros
1 litro de caldo de pescado
2 vasos de vino blanco
Sal, perejil

Preparamos los ingredientes: cogemos el pescado sacamos piel y espinas, lo cortamos en dados grandes y salamos.

Pelamos las patatas y las cortamos también en dados. Picamos finamente la cebolla. Partimos los puerros en rodajitas finas. Ponemos a remojo los pimientos choriceros.

En una cazuela sofreímos la cebolla hasta que se dore, seguidamente rehogamos las patatas y añadimos 2 vasos de vino blanco.

Pasados un par de minutos mojamos con el caldo de pescado hirviendo y dejamos cocer. Cuando la patata esté casi tierna añadimos los tomates hechos puré, la pulpa de los pimientos choriceros y los puerros. Por último incorporamos la lampuga, comprobamos el punto de sal y dejamos hervir todo durante 5 minutos.

Dejamos reposar ¼ de hora y servimos en un plato hondo, espolvoreado con perejil picado.



COMENSALES
6






TIEMPO
40 min.



DIFICULTAD
5/10



opnapa.com   



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO
Y DE PESCA (FEMP)

Acción incluida dentro del Plan de Producción y Comercialización de la OPPC-3