

el cuiner



Joan Majó i Puig (Arenys de Mar, 1 de febrer de 1946) és cuiner i propietari del restaurant Can Majó. Quan tenia 13 anys va començar a treballar al Club Nàutic rentant plats. Després va passar a treballar al Pòsit i a diferents restaurants de Barcelona, el Montseny i Arenys de Munt. Va tornar a treballar a Arenys de Mar, per portar el restaurant Montmar, just abans d'obrir el seu propi negoci, Can Majó.

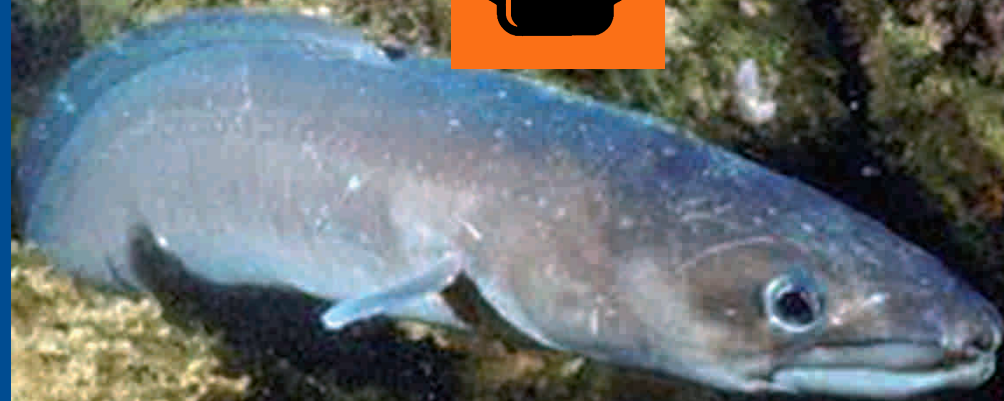
És president de l'Associació de Restauradors d'Arenys de Mar i un dels màxims promotors i organitzadors, des del començament, del *Calamarenys*, les jornades gastronòmiques que Arenys de Mar dedica cada mes d'octubre al calamar. El seu compromís amb l'hostaleria i la restauració va més enllà del món local, per la qual cosa és membre de la junta directiva dels gremis d'hostaleria de Calella i Mataró.

Un cop acabada la demostració, s'oferirà un tastet del plat a totes les persones que presentin un tiquet de compra de la plaça del Mercat superior als 15 euros, gastats a partir del dilluns de la mateixa setmana. Tots els productes utilitzats per a l'elaboració del plat han estat cedits per les parades del Mercat.

La cuina



al Mercat



el congre

Elaboració d'una recepta de cuina de mercat amb el congre de protagonista, a càrrec del restaurador arenyenc **Joan Majó**

Dijous 27 de novembre de 2008, a les 11 del matí,
al Mercat Municipal d'Arenys de Mar

CONGRE (*Conger conger*)

El congre és un peix semigràs de carn ferma i saborosa, amb un cos semblant al de l'anguila. Els grecs en van iniciar el seu consum i posteriorment els romans ho continuaren, coneixent la qualitat de la seva carn.

Viu en fons de roques, enganxat al fons, de poca profunditat, fins a uns 1.000 metres. Els mascles viuen per sota els 500 metres, es reproduïxen un cop a la vida per sota els 800 metres de profunditat. Després de la reproducció es mor.

És un peix d'hàbits nocturns, menja crustacis cefalòpodes i d'altres peixos. Hi ha exemplars que arriben a pesar més de 30 quilos.

Es pesca amb nanses i palangres.



A l'hora de comprar

- El podem trobar al mercat durant tot l'any, però l'estació més propícia és la primavera.
- Es comercialitza fresc, i normalment es comercialitza sobretot la part davantera, que va des del cap fins a la meitat del cos. La raó és que la seva carn té menys espines que la de la part de darrere.

A l'hora de cuinar

- Té una carn poc grassa, molt saborosa, fina i aromàtica. A més la seva textura és ferma.
- Abans de cuinar-lo s'aconsella treure-li la pell.
- La part més consumida és la superior. Aquesta es presta a moltes preparacions, a rodanxes, en filets, com és el congre amb patates amb salsa verda.
- A l'hora de cuinar-lo no hem de tenir-lo molta estona, ja que perdriem gust i fermesa.
- El cap del congre és excel·lent per preparar brous i sopes de peix.

Valor nutritiu

- Un alt contingut en vitamina A.
- Conté magnesi i potassi.



la recepta



Congre a l'all i pebre

INGREDIENTS

8 trossos de congre
5 grams d'all
1/2 cullerada de pebre vermell dolç
30 grams de cacauets pelats
Sal
Oli
1/2 l. fumet de peix

PREPARACIÓ

Es posa al foc una cassola amb oli. Quan estigui ben calent es col·loquen en aquesta els talls de congre prèviament salats, deixem que es dorin i una vegada cuits s'escorre una mica d'oli.

En un racó de la cassola es posa el pebre i es dilueix per tal que es fregeixi durant uns breus moments amb l'oli que queda a la cassola. Seguidament es cobreixen els trossos de congre amb el fumet i es deixa coure lentament uns deu minuts.

Abans de treure la cassola del foc se li afegeix una picada feta amb el morter o al tourmix, amb els alls i els cacauets i una mica de fumet per dissoldre-ho, es posa a la cassola i seguidament es prova de sal i ja es pot servir.

Bon profit!