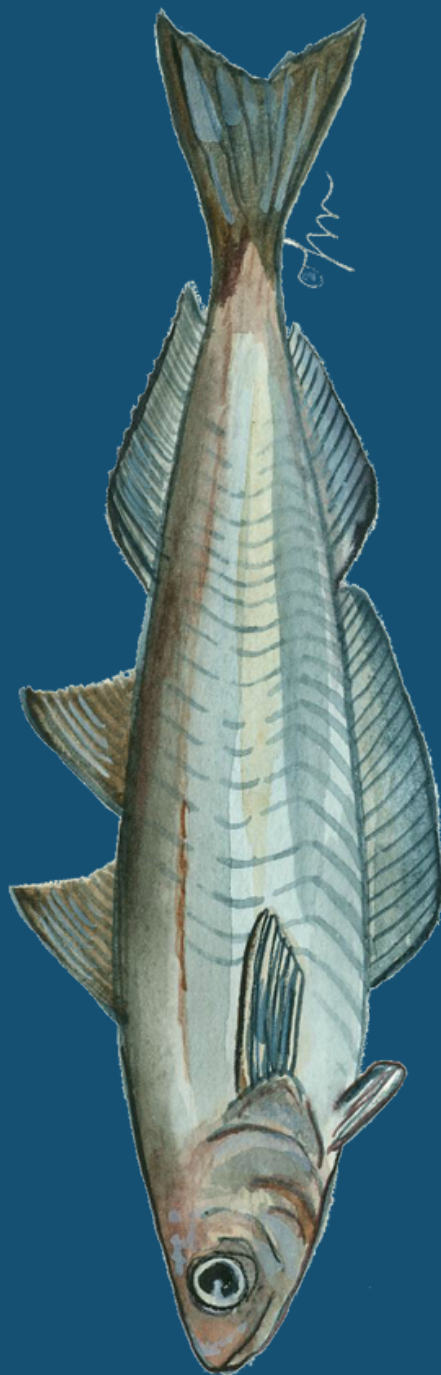




*Professor de cuina, sommelier i periodista gastronòmic. Desenvolupo cursos i tallers de tota mena: des d'un curs de cuina japonesa passant per un tast de vins, fins a un taller de maridatge d'orxata amb festucs. Des de la meva formació com a comunicador em vaig anar apropant perillósament al món de la gastronomia fins a no poder escapar-ne. Avui dia transmeto la meva addicció pel món, ja sigui explicant què és el vi a HTSI o com s'embolica un makisushi a La Patente, o inclús escrivint-ho a EL País, Time Out, Cuina o Delicooks. Fins ara he publicat 3 llibres: 101 plats de la cuina catalana que has de tastar (RBA), Quines coses més estranyes que mengem a Catalunya (RBA) i Cuina de Nadal (Ara Llibres).*

**Em podreu trobar a:**  
[www.manelguirado.com](http://www.manelguirado.com)  
Facebook: Manel Guirado  
Twitter: @manelguirado  
Instagram: manelguirado



UNA RECEPTE DE  
MANEL GUIRADO

# MAIRES FREGIDES

AMB CRUIXENT DE  
LA SEVA ESPINA

SOSpeix és una campanya que té per objectiu sensibilitzar i informar la ciutadania sobre l'amenaça que pesa sobre els mars i oceans, i promoure el consum responsable de peix i marisc com a eina per prevenir la sobrepesca i explotació dels mars.



[WWW.SOSPEIX.ORG](http://WWW.SOSPEIX.ORG)



## MAIRE

És un peix blanc ric en magnesi, zenc i vitamines del grup B. Es pot trobar fresc a moltes peixateries i es cuina de diverses maneres, però la més comuna és fer-les arrebossades amb farina i fregides. És un peix recomanable pel consum, ja que l'espècie està en bon estat, tot i que cal tenir en compte que quan s'agafa amb arts de ròssec es malmet el fons marí. La millor temporada pel consum és al febrer.

## INGREDIENTS

8 maires grosses (o 12 de mitjanes); 150 g de fècula de blat de moro (o de patata); Oli vegetal (de gira-sol o oliva); Sal; Per a la salsa: 4 cullerades de salsa de soja, 4 cullerades de suc de llimona, 4 cullerades d'oli d'oliva.

## ELABORACIÓ

Eviscera el peix i retira'n els ulls. Fileteja'l procurant que en quedin els dos lloms sencers i, a part, l'espina i el cap. Pots demanar que faci aquesta feina el teu peixater.

Per a la salsa, barreja bé tots els ingredients i reserva.

Posa una cassola amb oli vegetal abundant al foc mig. Mentrestant, sala lleument les espines i el cap i arrebossa-les amb la fècula. Posa-les a fregir de forma que es facin a foc suau però vagin fregint. Al cap de 5 minuts haurien d'estar lleument daurades i no haurien de crepitjar. Retira'ls i deixa'ls assecar a sobre d'un paper de cuina.

Mentrestant apuja el foc, sala els lloms i arrebossa'ls amb fècula també. Posa'ls a fregir durant 1 minut, per a què es daurin ràpidament però quedin sucosos per dins. Asseca'ls a sobre del paper de cuina.

Serveix els lloms i els cruixents quan encara siguin ben calents tot salsejant amb la salsa.

### Comentaris:

Pots servir el peix amb fulles d'enciam amanides amb la mateixa salsa.

Pots servir ells lloms i els cruixents en moments diferents: els lloms com a plat principal i els cruixents com a aperitiu un altre dia.