

A TAVOLA CON  
gastronomia e territorio

'R Parruozz'

la  guardiense



**difficoltà**   
**cottura** 60 min  
**preparazione** 20 min  
**dosi per** per 4 persone

## Ingredienti

- › farina di mais 750 gr
- › farina bianca 250 gr
- › sale 1 cucchiaino
- › lievito 1 pezzo
- › alici 250 gr
- › aglio 1 spicchio
- › peperoncino 2
- › prezzemolo q. b.
- › olio extra vergine d'oliva 100 gr
- › acqua ½ litro
- › foglie di verza 2

## Preparazione

Far bollire l'acqua, incorporarla alla farina di mais e girare energicamente con un cucchiaino di legno.

Lasciare raffreddare il composto, unire poi gli altri ingredienti tagliati finemente e mescolare fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Lasciare riposare per circa un'ora e infornare sulle foglie di verza a 220° per un'ora circa.



## Abbinamento

**Rosso Riserva** - Guardia Sanframondi Dop  
Linea Janare de la Guardiense