

## **Lammfärsbullar med kvarngrynspilaff, tomatsås och rostad blomkål**

0.5 stycken blomkålshuvud

### **Lammfärsbullar**

500 gram lammfärs  
2 deciliter havregryn  
1 stycken ägg  
2.5 deciliter mjölk  
100 gram fetaost  
1 tesked spiskummin  
1 tesked oregano  
1 tesked paprikapulver  
2 teskedar salt

### **Tomatsås**

1 deciliter olivolja  
1 stycken rödlök, finhackad  
4 stycken vitlöksklyftor, skivade  
3 stycken tomat, tärnade  
0.5 stycken tub tomatpuré  
100 gram saltorkade tomat, strimlade  
1 tesked paprikapulver  
3 deciliter vatten  
2 matskedar kycklingfond, koncentrerad  
persiljestjälkar  
salt & vitpeppar  
1 näve strimlad kruspersilja

### **Kvarngrynspilaff**

1 stycken rödlök, finhackad  
3 deciliter kvarngryn  
6 deciliter vatten  
1 matskedar kycklingfond, koncentrerad