



Lammfärsbullar med kvarngrynspilaff, tomatsås och rostad blomkål

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **60 min** Portioner: **4**



Smakrika köttbullar av lammfärs blir en god middag tillsammans med rostad blomkål och hemgjord tomatsås.

Kvarngryn är en fullkornsblandning av havre, vete och råg från Västgötaslätten, dessa hittar du i butikshyllan jämte couscous och bulgur.



INGREDIENSER

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 tomater, tärnade
0.5 stycken tub tomatpuré
100 gram saltorkade tomater, strimlade
1 tesked paprikapulver
3 deciliter vatten
2 matskedar kycklingfond, koncentrerad
persiljestjälkar
salt & vitpeppar
1 näve strimlad kruspersilja

Kvarngrynsfilaff

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

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt in blomkålshuvudet i ugnen på 225 grader och låt det rostas tills det får fin färg, låt sedan svalna och plocka isär buketterna. Stammen går utmärkt att äta även den.
- 2** Blanda ihop alla ingredienser till lammfärsbullarna till en fast smet, låt den svälla i 10 minuter. Forma lagom stora köttbullar och stek dem i en redig klick smör till fin färg.
- 3** Hetta upp oljan i en kastrull till medelvärme, ta sedan i löken och vitlöken och låt det fräsa en minut utan att få färg. Ta sedan i tomater, saltorkade tomater, tomatpuré och paprika pulver och låt allting fräsa ytterligare ett par minuter. Tillsätt vattnet, fonden och persiljestjälkarna och ge såsen ett uppkok, sedan får det puttra på medelhög värme i 10-15 minuter. Mixa såsen strax innan servering och smaka av med salt och vitpeppar, vänd ner den strimlade persiljan precis på slutet.
- 4** Fräs rödlöken i lite olja tillsammans med kvarngrynen. Ta i vatten och fond och låt koka på medelhög värme tills grynen mjuknar, det tar ca.12-15 minuter. Häll av ev. vatten som inte kokat bort.

5

Servera lammfärsbullarna med tillbehören och garnera med lite strimlad persilja.