

Tradycyjny lula kebab po ormiańsku – przepis i historia dania

Lula kebab stanowi jeden z najstarszych i najbardziej szanowanych elementów ormiańskiego dziedzictwa kulinarnego, sięgający swoimi korzeniami nawet III wieku p.n.e. Ta wyjątkowa potrawa wywodzi się z regionu Kaukazu, gdzie Ormianie doskonalili sztukę przyrządzania mięsa na otwartym ogniu. **Nazwa „lula”** pochodzi od ormiańskiego słowa oznaczającego rurkę lub cylinder, co bezpośrednio nawiązuje do charakterystycznego kształtu tej potrawy.

Tradycyjny lula kebab wyróżnia się tym, że mięso (najczęściej jagnięcina lub baranina) jest drobno siekane nożem, a nie mielone w maszynce. Ta technika, przekazywana z pokolenia na pokolenie, pozwala zachować wyjątkową strukturę mięsa i intensywność smaku. Mięso miesza się z cebulą, ziołami (szczególnie z *świeżą kolendrą i estragonem*) oraz przyprawami, po czym formuje wokół płaskiego szpikulca zwanego „szampurem”.

Lula kebab to nie tylko potrawa, ale symbol ormiańskiej tożsamości kulinarnej, który przetrwał tysiące lat i rozprzestrzenił się na cały świat, zachowując swoje autentyczne korzenie” – dr Armen Petrosjan, historyk kuchni ormiańskiej.

Kulturowe znaczenie i tradycje serwowania

W kulturze ormiańskiej lula kebab wykracza daleko poza rolę zwykłego dania. Jest symbolem gościnności, uroczystych spotkań rodzinnych i narodowej dumy. Podczas tradycyjnych świąt, takich jak **Vardavar** (święto wody) czy **Trndez** (święto

oczyszczenia), lula kebab zajmuje centralne miejsce na stołach ormiańskich rodzin.

Przygotowanie lula kebab to często ceremonia angażująca całą rodzinę – mężczyźni tradycyjnie odpowiadają za dobór i przygotowanie mięsa, podczas gdy kobiety przygotowują dodatki. Ta wspólna praca wzmacnia więzi rodzinne i podkreśla społeczny wymiar jedzenia w kulturze ormiańskiej.

Lula kebab różni się od innych potraw z mielonego mięsa przede wszystkim:

- Brakiem dodatku chleba czy bułki tartej
- Charakterystycznym kształtem wokół płaskiego szpikulca
- Specyficzną mieszanką ziół typowo ormiańskich
- Metodą grillowania na otwartym ogniu, najlepiej na węglu drzewnym

W naszej ofercie w Multi Cook znajdziecie ręcznie formowane produkty inspirowane tradycyjnymi recepturami. Dbamy o autentyczność składników i metod przygotowania, aby dostarczyć Wam najwyższej jakości półprodukty, które po przygotowaniu zachowują autentyczny smak i aromat.

Szczegółowy przepis na autentyczny lula kebab po ormiańsku

Składniki potrzebne do przygotowania lula kebab

Podstawą idealnego lula kebab jest odpowiednio dobrane mięso i przyprawy. Tradycyjny ormiański przepis wymaga:

- 500 g jagnięciny (najlepiej z udźca lub łopatki)
- 250 g tłustej wołowiny
- 2 duże cebule
- 4 ząbki czosnku

- 2 łyżeczki sumaku
- 1 łyżeczka zmielonego kminku
- 1 łyżka świeżej posiekanej kolendry
- 1 łyżka świeżej posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki chili (opcjonalnie)
- Sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Sekret autentycznego smaku tkwi w proporcji jagnięciny do wołowiny (2:1), która zapewnia idealną soczystość i charakterystyczny aromat. Tłuszcz zawarty w mięsie jest kluczowy dla uzyskania właściwej tekstury gotowego kebabu.

Proces przygotowania krok po kroku

Wyrabianie masy mięsnej to najważniejszy etap przygotowania lula kebab:

1. Mięso zmiel dwukrotnie przez maszynkę z drobnym sitkiem.
2. Cebulę i czosnek posiekaj bardzo drobno lub zmiksuj na pastę.
3. Połącz mięso z cebulą, czosnkiem i wszystkimi przyprawami.
4. Wyrabiaj masę energicznie przez minimum 10 minut, aż stanie się lepka i jednolita.
5. Odstaw masę do lodówki na co najmniej 2 godziny, a najlepiej na całą noc.

Tradycyjnie ormiańscy kucharze wyrabiają masę mięsną ręcznie przez długi czas, uderzając nią o bok miski. Ten proces napowietrza mięso i nadaje mu charakterystyczną, zwartą konsystencję.

Formowanie i grillowanie kebabów:

1. Zwilż dłonie zimną wodą i nabierz porcję mięsa (około 100-120 g).
2. Uformuj mięso wokół metalowego szpadka lub szerokiego

szaszłyka, nadając mu kształt wydłużonego wałka o długości około 15 cm.

3. Delikatnie ściśnij mięso, aby dobrze przylegało do szpadka.
4. Grill rozgrzej do wysokiej temperatury (najlepiej na węgla drzewnym).
5. Piecz kebaby przez 8-10 minut, obracając co 2-3 minuty, aż mięso będzie równomiernie zarumienione z każdej strony.

Tradycyjne dodatki i sposób podania

Autentyczny lula kebab serwuje się z:

- Świeżo upieczonym lawaszem – cienkim ormiańskim chlebem
- Sosem matsun – jogurtem z dodatkiem świeżych ziół (mięta, koperek, kolendra)
- Grillowanymi pomidorami i papryką
- Sałatką z posiekanej cebuli, świeżych ziół i sumaku
- Pieczonymi bakłażanami

Tradycyjny sposób podania to zawinięcie gorącego lula kebab w lawasz wraz z sosem matsun i świeżymi ziołami. Można również ułożyć kebaby na talerzu, obłożyć grillowanymi warzywami i podać z lawaszem osobno.

Matsun z ziołami przygotowuje się mieszając gęsty jogurt naturalny z posiekanym koperkiem, miętą, kolendrą, szczyptą soli i czosnkiem. [Sos](#) powinien być schłodzony przed podaniem, co doskonale kontrastuje z gorącym kebabem.