

Jak zrobić lula kebab w piekarniku – przepis na soczysty kebab

Autentyczny lula kebab wymaga starannie dobranych składników, które nadają mu charakterystyczny smak kuchni kaukaskiej. **Podstawą dobrego lula kebaba jest odpowiednie mięso** – tradycyjnie używa się jagnięciny z dodatkiem tłuszczu ogonowego (kurdyuku), który nadaje potrawie soczystość. Doskonałe rezultaty daje również:

- Mieszanka jagnięciny (70%) i wołowiny (30%)
- Baranina z dodatkiem tłuszczu
- Wołowina z wyższą zawartością tłuszczu (minimum 20%)

Do mięsa należy dodać drobno posiekaną lub zmikсовaną cebulę (około 20% wagi mięsa), która nadaje wilgotność i słodycz. Charakterystyczny smak lula kebaba zapewniają przyprawy:

- Świeża kolendra i natka pietruszki (po 1 pęczku)
- Sumak (1-2 łyżeczki) – nadający cytrusową kwasowość
- Kmin rzymski (1 łyżeczka)
- Papryka słodka (1 łyżeczka)
- Czosnek (2-3 ząbki)
- Sól (około 1,5% wagi mięsa)
- Świeżo mielony czarny pieprz

Sekret doskonałego lula kebaba tkwi w intensywnym wyrabianiu masy mięsnej – minimum 10 minut, aż masa stanie się lepka i jednolita.

Formowanie i przygotowanie piekarnika

Formowanie lula kebaba wymaga techniki, która zapewni

stabilność mięsa na szpadkach podczas pieczenia:

1. Zwilż dłonie zimną wodą przed każdym formowaniem
2. Weź około 100-120g masy mięsnej
3. **Mocno oklej mięso wokół metalowego szpadka lub nawilżonego drewnianego patyka**
4. Formuj kebab o długości około 15-18 cm i grubości 2-3 cm
5. Delikatnie ściśnij mięso, nadając mu kształt wydłużonego walca z niewielkimi rowkami

Przed pieczeniem lula kebaba, piekarnik wymaga odpowiedniego przygotowania:

- Rozgrzej piekarnik do temperatury 220-230°C (tryb góra-dół)
- Umieść na dole piekarnika naczynie z wodą, które zapewni wilgotność
- Na środkowej półce umieść ruszt, a pod nim blachę wyłożoną folią aluminiową (do zbierania tłuszczu)
- Dla uzyskania efektu grillowania, ostatnie 2-3 minuty piecz z włączonym grillem

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji wysokiej jakości półproduktów mięsnych, które pozwalają cieszyć się autentycznymi smakami kuchni orientalnej bez czasochłonnych przygotowań. Nasze produkty tworzymy z wyselekcjonowanych składników, zachowując tradycyjne proporcje przypraw.

Proces pieczenia i serwowanie lula kebaba z piekarnika

Perfekcyjne pieczenie lula kebaba

Pieczenie lula kebaba w piekarniku wymaga precyzji, aby zachować soczystość i aromat mięsa. **Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C** z funkcją termoobiegu, która zapewni równomierne pieczenie. Umieść szaszłyki na blasze wyłożonej

papierem do pieczenia, pozostawiając między nimi przestrzeń dla cyrkulacji powietrza.

Czas pieczenia wynosi około **20-25 minut**, przy czym kluczowe jest obrócenie szaszłyków w połowie tego czasu. Dla uzyskania apetycznej, złocistej skórki, możesz na ostatnie 3-4 minuty włączyć funkcję grilla.

Aby sprawdzić gotowość lula kebaba, nakłuj go w najgrubszym miejscu. Wyciekający sok powinien być przejrzysty, nie różowy. Temperatura wewnętrzna powinna osiągnąć 75°C, co można sprawdzić termometrem kuchennym. Prawidłowo upieczony [lula kebab](#) jest lekko zrumieniony z zewnątrz i soczysty wewnątrz.

Kreatywne serwowanie i przechowywanie

Tradycyjne podanie lula kebaba obejmuje **świeży lawasz** jako bazę, na którym układamy gorące szaszłyki. Dopełnieniem są:

- [Sos](#) jogurtowy z czosnkiem i świeżymi ziołami (miętą, kolendrą)
- Świeże warzywa: pomidory, ogórki, czerwona cebula
- Grillowane papryki i bakłażany
- Sumak i świeżo mielony czarny pieprz do posypania

Nowoczesne wariacje lula kebaba mogą obejmować:

- Serwowanie na grillowanej pitcie z sosem z pieczonego czosnku
- Podanie z hummusem i marynowanymi warzywami
- Wersja fusion z sosem chimichurri lub pesto z kolendry
- Mini lula kebaby jako przekąska z dipem z pieczonego bakłażana

Przechowywanie upieczonego lula kebaba jest proste – w **szczelnym pojemniku w lodówce wytrzyma do 2 dni**. Najlepiej odgrzewać go w piekarniku rozgrzanym do 160°C przez około 10 minut, zawijając w folię aluminiową, aby zachować soczystość. Alternatywnie można go podgrzać na patelni grillowej, co nada

mu dodatkowego aromatu.