



**Ania Gotuje**  
Tylko najlepsze przepisy

## Kebab

Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Czas pieczenia mięsa: 1 godzina

Liczba porcji: 4-6 kebabów

W 100 g mięsa:

Wartość energetyczna ..... 160 kcal

### Składniki na kebab z kurczaka


- ☐ 1 kg udek bez kości i bez skóry - mięso z nogi kurczaka
- ☐ 3 łyżki oleju roślinnego do smażenia
- ☐ przyprawy: po 2 łyżeczki czosnku i słodkiej papryki; po pół łyżeczki soli, kolendry i kuminu; 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu; szczypta chili
- ☐ 1 bardzo duża cebula + 3 patyczki do szaszłyków

### Składniki na warzywa do podania

- ☐ pomidory, cebula, świeże ogórki

### Pozostałe dodatki - w treści linki do przepisów

- ☐ Sos czosnkowy, jogurtowy lub ketchup
- ☐ Pita lub placki tortilli
- ☐ Kapusta do kebabu
- ☐ frytki domowe lub ryż

 Ukryj zdjęcia

## Kebab

Przed rozpoczęciem pieczenia i szykowania składników zachęcam do przeczytania najpierw całego wpisu. W treści podaję bowiem dużo ciekawych porad dotyczących samych składników oraz ich zamienników. Być może wypróbujesz marynatę do mięsa z dodatkiem jogurtu greckiego lub też podasz mięso z innym sosem. Podane przeze mnie przyprawy można zastąpić gotową mieszanką np. kebab-gyros. Kebab podaję też na trzy sposoby. Możesz zatem od razu zdecydować się na ten, który najbardziej Ci odpowiada.

Tutaj linki do przepisów na wybrane dodatki:

- domowe frytki
- kapusta do kebabu
- sos czosnkowy
- sos jogurtowy
- domowa pita
- domowa tortilla



A poniżej jeszcze pomocnicze zdjęcia na trzy wersje podania mięsa. Kebab na talerzu z frytkami, kapustą, sosem i warzywami.

Doner kebab, w bułce pita - z kapustą, sosem i warzywami.

Kebab w tortilli - z kapustą, sosem i warzywami. Dodatkowo można też przygotować do niego frytki.

## Kebab przepis

Domowy kebab szykuję z mięsa z kurczaka. Nie używam filetów, tylko mięsa z nogi kurczaka, zazwyczaj z udek. W razie potrzeby usuwam całą skórę oraz kości. Kawałki mięsa można dodatkowo rozbić tłuczkiem, by powstały cieńsze "placki" mięsa. W taki sposób przygotowuję kilogram mięsa.

W jednej misce wymieszaj ze sobą wszystkie suszone przyprawy: po 2 łyżeczki czosnku i słodkiej papryki; po pół łyżeczki soli, ziaren kolendry i kminu rzymskiego (kumin); 1/3 płaskiej łyżeczki pieprzu; spora szczypta chili. W razie potrzeby użyj moździerza - np. do rozdrobnienia ziaren kolendry. Mieszaną przypraw pokryj wszystkie kawałki mięsa, a następnie całość polej olejem i wymieszaj. Miskę z mięsem przykryj folią i odłóż na bok, na około 30 minut (jeśli gyros będzie szykowany od razu) lub też do lodówki, na minimum godzinę lub nawet na całą noc.

*Porady:* Czosnek suszony można zamienić na 3-4 obrane i przepuszczone przez praskę ząbki świeżego czosnku. Podany przeze mnie zestaw przypraw można zamienić na gotową, sklepową mieszanekę: kebab-gyros w ilości około 3 płaskich łyżek. Gotowe mieszanki mają nieco inny skład, ale ostateczny smak upieczonego mięsa będzie wystarczająco podobny. Razem z przyprawami można też dodać dwie łyżki jogurtu greckiego lub innego, gęstego i kremowego jogurtu. Powstanie wówczas nieco inna marynata.

Jak największą cebulę przekrój równo na pół (w poprzek), by można ją było stabilnie położyć na desce (płaską stroną do deski). Namoczone wcześniej w wodzie drewniane patyczki do szaszłyków wbij w cebulę ostrzem do góry. Użyłam trzech patyczków, ale mogą być i cztery sztuki. Lepiej jest sięgnąć po nieco dłuższe patyczki, które w razie potrzeby będzie można skrócić (po nałożeniu na nie mięsa).

Kawałki mięsa nabijaj na patyczki tak, by zawsze nabić jeden, płaski kawałek przynajmniej na dwa ostrza na raz. "Placki" mięsa dociskaj mocniej, by utworzyć ciasny stos. W taki sposób nabij na patyczki wszystkie kawałki mięsa. Jeśli patyczki okażą się za długie, to możesz je śmiało skrócić. Jeśli Twoja konstrukcja za mocno się rozchodzi, to możesz użyć sznurka wędliniarskiego i końce wystających patyczków z wiązać ze sobą tak, by zbliżyć je nieco do siebie. Po pieczeniu taki sznurek wystarczy usunąć.



*Porada:* Można też nie tworzyć "kebabowej" konstrukcji, tylko kawałki mięsa ciasno nabijać na patyczki do szaszłyków lub na metalowe szpikulce (jak klasyczne szaszłyki) i umieścić jeden obok drugiego (na płasko) na kratce z wyposażenia piekarnika. Pod spodem warto dać jakąś blaszkę, by sos z tłuszczem nie spływał bezpośrednio na dno piekarnika.

"Kebabową więź" umieść w małym, odrobinę wyższym naczyniu, które można umieścić w nagrzanym piekarniku (kebab nie powinien jednak dotykać wewnętrznych rantów naczynia). Dzięki temu sos z tłuszczem będzie spływał do naczynia, zaś nieco wyższe ranty w razie przechylenia kebabu utrzymają mięso w pionie.

Naczynie z kebabem umieść na najniższej półce w piekarniku nagrzanym do 180-185 stopni z opcją pieczenia góra/dół. Z funkcją termoobiegu ustaw około 170 stopni. Mięso piecz tak przez około 60 minut. Jest to jednak bardzo orientacyjny czas pieczenia i zalecam już po około 30 minutach pieczenia obserwować mięso. W razie zbyt szybkiego zarumieniania zredukuj nieco temperaturę. Jeśli zaś mięso przypieka się za mocno od góry, to przykryj je kawałkiem folii aluminiowej. Upieczone mięso można od razu wyjąć z komory piekarnika.

*Porada:* Jeśli pieczesz szaszłyki, to powinny być gotowe znacznie szybciej, czyli już po około 20-30 minutach pieczenia.

Przy pomocy bardzo ostrego noża skrajaj cienkie fragmenty mięsa. W ten sposób zdejmij i pokrój całego kebaba. Jeśli chodzi o zebrany w naczyniu sok i tłuszcz, to od Ciebie zależy, czy wymieszasz go z mięsem, czy też nie. Zazwyczaj nie używam już tego tłuszczu lub też mieszam ze skrojonym mięsem do dwóch łyżek gorącego tłuszczu z sokiem.

*Porada:* Upieczona cebula jest jak najbardziej jadalna i można z niej zrobić ciekawy dodatek. Poszatkuj ją drobno np. z odrobiną sosu sojowego i podaj do ziemniaków lub frytek.

**Domowy kebab** jest już prawie gotowy. Wystarczy go teraz podać. Jeśli wybierasz opcję na talerzu, to sporą porcję pokrojonego mięsa umieść na płaskim talerzu. Na mięso lub w osobnej misce wyłóż też sos czosnkowy, jogurtowy lub ketchup. Obok mięsa wyłóż pokrojone na mniejsze kawałki warzywa: cebula pokrojona w piórka, ogórki w plasterki (w sezonie mogą być też małosolne), zaś pomidory w kawałki na jeden kęs lub w półplasterki. Kolejno wyłóż również kapustę do kebabu oraz domowe frytki lub porcję ryżu.

*Porady:* Na moim Blogu znajdziesz też inne przepisy na frytki. Polecam Ci przepis na frytki belgijskie oraz na frytki z piekarnika. Możesz tylko ugotować i wyłożyć ulubiony ryż lub też zrobić wersję na ryż po meksykańsku, który też będzie pasował do tego dania. Sos czosnkowy można zastąpić sosem jogurtowym lub też prostą mieszanką ulubionego ketchupu i majonezu.



Druga opcja podania, to **doner kebab**, czyli kebab w bułce. Domową lub sklepową bułkę pita podgrzej lekko na suchej patelni pod przykrywką, by zmiękła i zrobiła się elastyczna. Natnij ją, by stworzyć kieszeń. W środku umieść upieczone kawałki mięsa, ulubiony sos, kapustę do kebabu oraz warzywa (cebula pokrojona w piórka, ogórki i pomidory w plasterki). Gotowego kebaba warto przed podaniem lekko zapiec (najlepiej w domowym grillowniku).

*Porady:* Dodatkowo można też podać go z frytkami lub też frytki umieścić w bułce z innymi składnikami. Jeśli nie masz pity, to sprawdzi się też zwykła szeroka bułka, którą da radę przekroić tak, by umieścić w niej jak najwięcej składników. Kapustę można zastąpić sałatą lodową lub rzymską.

**Kebab w tortilli**, to moja trzecia propozycja. Na jak największy placek pszennej tortilli wykładaj składniki: upieczone kawałki mięsa, sos czosnkowy lub inny; kapustę do kebabu; warzywa: cebula pokrojona w piórka, ogórki i pomidory w plasterki. Składniki wykładaj jak na zdjęciu poniżej. Dolny odcinek zostaw wolny, zaś górny wypełnij składnikami, aż do krawędzi. Załóż najpierw dolny kawałek placka tortilli (ten bez składników), by stworzyć zamknięty dół kebaba. Następnie załóż jeden bok i zwijaj go aż do końca.

Gotowego kebaba w tortilli warto przed podaniem lekko zapiec (najlepiej w domowym grillowniku). Dodatkowo można też podać go z frytkami lub też frytki umieścić w tortilli z pozostałymi składnikami. Po zawinięciu zawsze możesz też dołożyć do środka więcej składników oraz wlać dodatkową porcję sosu.

Napisz jaki jest Twój ulubiony kebab.  
Smacznego!

**Dziękuję za wspólne gotowanie.**

Będzie mi miło jeżeli dodasz komentarz ze zdjęciem. Ania

