

Ингредиенты:

Фарш (нужна баранина, но у меня свинина) – 700 г

Сало (нужен курдюк, но у меня сало домашней свиньи) – 100 г

Лук – 2 шт. (200 г)

Соль и перец – по вкусу

Кориандр – по вкусу

Бasilic сушёный – по вкусу

Чеснок – 2 зубка (10 г)

Зелень кинзы – 5-6 веточек

Масло растительное – 50 г
или сколько уйдет

Количество порций: 4

Этап приготовления:

1. Лук, чеснок, зелень и сало хорошо измельчить, затем крепко вымешать вместе с мясным фаршем и специями (минут 20).

Утрамбовать в миске, полить растительным маслом, чтобы не заветрилось мясо, и, неплотно накрыв крышкой, поместить на ночь в холодильник.

2. Духовку сильно разогреть (до 250 градусов). Противень покрыть фольгой.

Слепить из фарша люля. Для этого небольшое количество фарша слегка распластать в ладони в виде овальной лепешки, уложить на фарш шампур, аккуратно собрать и плотно прижать фарш со всех сторон к шампуру.

3. Выложить люля на противень с фольгой (на расстоянии около 2 см), смазать каждый люля растительным маслом (масло не даёт соку выходить из фарша) и поместить в духовку. Уменьшить температуру до 200 градусов. Готовить примерно 30 минут (я готовил в режиме конвекции), в процессе приготовления один раз перевернуть.