

Kebab



Descrizione

Il kebab è un piatto di origine mediorientale a base di carne (ovina, bovina o avicola) arrostita. Esistono tante versioni di kebab, la più diffusa soprattutto nello street food è quella del döner kebab.

Classificazione: Avicole e Cunicole, Bovini, Ovini e Caprini

Consigli in cucina

Le varianti di kebab nel mondo sono tantissime e ci sono differenze in base alle diverse culture e tradizioni culinarie. Il döner kebab può essere preparato con diversi tipi di carne (come agnello, pollo o manzo). Prima di tutto per la preparazione della carne bisogna marinarla e aggiungere spezie e erbe, come cannella, origano, menta, cumino, coriandolo e altre. La cottura realizzata è sempre uniforme grazie al sistema rotante utilizzato. Dopo la cottura la carne viene tagliata da questo enorme spiedo in direzione verticale. Si può consumare sul piatto oppure avvolta nel [pane arabo](#). Si può arricchire con delle verdure o salse come hummus a base di ceci e pasta di sedano, [salsa allo yogurt](#) oppure l'harissa piccante e tante altre.

Curiosità

Secondo la tradizione araba la parola "kebab" è di origine persiana. Si tramanda di un piatto ideato da soldati persiani nel medioevo, i quali avevano usato nel campo le loro spade per grigliare la carne sul fuoco.

Proprietà nutrizionali

Una porzione di 100 grammi circa di kebab contiene 7.7 grammi di carboidrati, 17.9 di proteine, 2.3 grammi di fibre e 17.4 di grassi. Inoltre fornisce un apporto di minerali quali ferro, fosforo, sodio, calcio e di vitamine dei gruppi A, B12, D, E, K.