Запечена рулька з квашеною капустою: покроковий рецепт соковитого м’яса в духовці

ТМ «Маршалок» · Рецепти блюд

Рулька з квашеною капустою — одна з тих страв, які однаково впевнено почуваються і в українській, і в центральноєвропейській кухні. Секрет у контрасті: жирна, ніжна свинина з золотистою скоринкою та кислувата капуста врівноважують одна одну. М’ясо робить капусту ситною, а капуста «розрізає» жирність і не дає страві здаватися важкою. Тому її однаково охоче подають і на недільний обід, і на сімейну вечерю, і на святковий стіл.



Приготувати таку страву можна двома шляхами: зі свіжої рульки (на це піде більша частина дня) або з готової запеченої. У цій статті ми обираємо другий шлях і беремо за основу Рульку «Популярна» запечену від ТМ «Маршалок». Коротка відповідь на запит «як приготувати рульку з квашеною капустою в духовці»: капусту з картоплею запікають у формі під фольгою, потім кладуть на неї рульку, змащують гірчично-медовою глазур’ю та наприкінці підрум’янюють при 220 °C.

У нашій добірці «Страви з квашеної капусти: 10 ситних рецептів» є швидкий варіант: тушкована на плиті капуста та прогріта рулька. Тут ми показуємо іншу техніку: усе готується в духовці в одній формі, а головна увага приділена текстурі капусти та хрусткій скоринці.

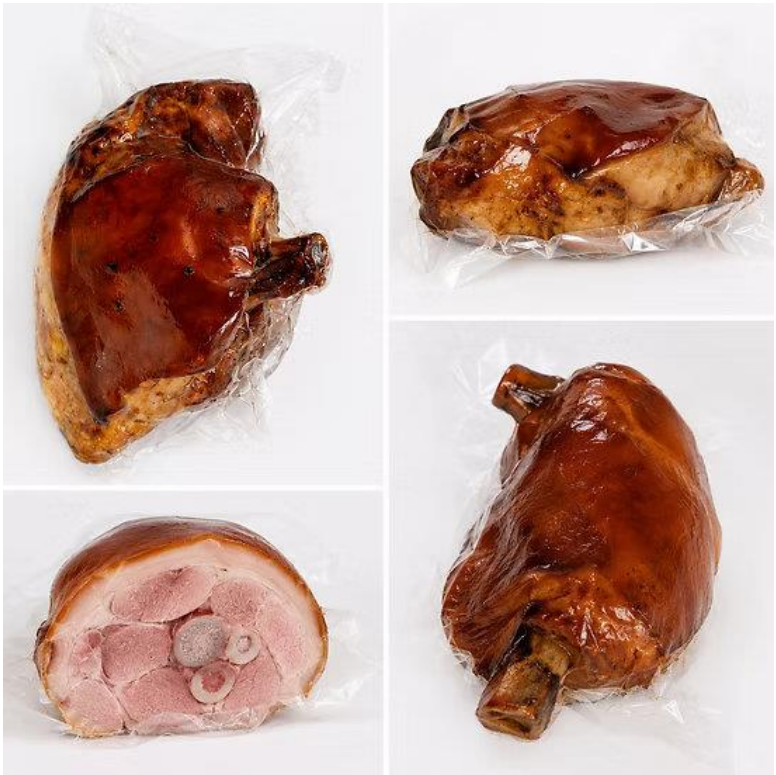
Коротко про рецепт

Параметр	Значення
Страва	Запечена рулька на подушці з квашеної капусти з картоплею
Основа	Рулька «Популярна» запечена ТМ «Маршалок», орієнтовно 1,3–1,5 кг
Порції	4–5
Загальний час	близько 1 год 30 хв (активної роботи — приблизно 25 хв)
Спосіб	Духовка: 180 °C під фольгою, потім 220 °C для скоринки
Складність	Легка

Яку рульку обрати: готову запечену чи свіжу?

Свиняча рулька — це нижня частина свинячої ноги: шкіра, прошарки жиру, м’ясо та кістка. Саме така будова робить її соковитою, але й вимагає часу: сполучна тканина розм’якшується лише після тривалої теплової обробки.

Свіжа рулька — класичний шлях: маринування, кілька годин повільного варіння, а потім запікання. Результат чудовий, але вимагає майже цілого дня. **Готова запечена рулька** — вже приготований продукт. Рулька «Популярна» запечена від «Маршалок» продається у вакуумному пакованні, тож вам залишається лише прогріти її в капусті й додати скоринку. Це економить 2–3 години.



Якщо ви все ж купуєте свіжу рульку, орієнтуйтеся на таке:

Критерій	Передня рулька	Задня рулька
Розмір	Зазвичай менша	Зазвичай більша
Структура	Більше кісток і сполучної тканини	М’ясистіша
Приготування	Потребує тривалого розм’якшення	Теж потребує довгої обробки
Де доречна	Запікання, тушкування	Запікання, святкова подача

Свіжа шкіра має бути чистою, без слизу та щетини, м’ясо — рожевим і пружним, запах — нейтральним. Рулька «Популярна» буває зі шкірою або без: якщо хочете яскраву хрустку скоринку, шукайте варіант у шкірі. Розраховуйте приблизно 250–300 г рульки разом із кісткою на порцію — для 4–5 людей вистачить одного шматка вагою 1,3–1,5 кг.

Чому рулька та квашена капуста так добре поєднуються?

Кислинка капусти працює як природний контраст до жирної свинини: вона освіжає смак і не дає страві набриднути після кількох шматків. Цибуля та морква додають капусті солодкуватості, лавровий лист і чорний перець — аромату, а кмин, якщо ви його любите, традиційно допомагає «примиритися» з капустою та жирним м’ясом.

Важливо розрізняти два підходи. У **тушкованій** капусті, як у рецепті тушкованої капусти зі свинячими реберцями, м’який смак формується на плиті. У **запеченій** капусті, як у цьому рецепті, вона частково підсихає в духовці, злегка карамелізується по краях і вбирає соки м’яса. Виходить насиченіша, менш «борщова» текстура.

Інгредієнти та пропорції на 4–5 порцій

Інгредієнт	Кількість
Рулька «Популярна» запечена	1 шт., орієнтовно 1,3–1,5 кг
Квашена капуста	800 г
Картопля	600–700 г
Цибуля	2 шт.
Морква	1 шт.
Лавровий лист	2 шт.
Несолоний бульйон або вода	150–200 мл
Рослинна олія	3 ст. л. (2 — для зажарки та картоплі, 1 — для глазурі)
Гірчиця	1 ст. л.
Рідкий мед	1 ч. л.
Паприка	1,5 ч. л. (1 — для картоплі, 0,5 — для глазурі)
Чорний перець мелений	за смаком

Кмин (за бажанням)	½ ч. л.
Цукор (за потреби)	щіпка

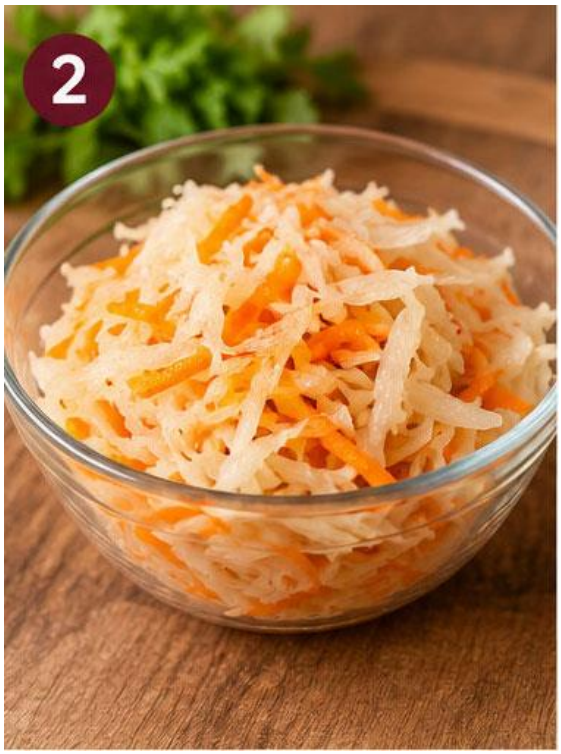
Про сіль. У цьому рецепті сіль додавати до капусти не потрібно. Рулька «Популярна» вже містить сіль (за даними виробника — 2,3 г на 100 г продукту), а квашена капуста сама по собі солона. Часник теж зайвий: він є у складі рульки.

Про кислинку. Якщо капуста дуже кисла або солона, промийте її холодною водою й добре відтисніть. Якщо м’яка — достатньо відтиснути, залишивши 2–3 ст. л. розсолу для смаку.

Покроковий рецепт запеченої рульки з квашеною капустою

Крок 1. Підготуйте рульку. Дістаньте її з холодильника за 30–40 хвилин до приготування, щоб вона не грілася нерівномірно. Розкрийте вакуумну упаковку, злийте сік і ретельно обсушіть рульку паперовими рушниками. Суха поверхня — перша умова хрусткої шкірки. Якщо рулька в шкірі, за бажанням зробіть кілька неглибоких надрізів, щоб глазур краще трималася.





Крок 2. Підготуйте капусту. Спробуйте її на смак. Занадто кисла чи солона — промийте й відтисніть; помірна — просто злегка віджміть. Грубо порубайте довгі пасма.

Крок 3. Зробіть зажарку. Наріжте цибулю півкільцями, моркву натріть на крупній тертці. На сковороді з 1 ст. л. олії обсмажуйте овочі 6–7 хвилин до м’якості та легкого золотистого кольору. Додайте перець, кмин (якщо

використовуєте) і щіпку цукру, якщо капуста гостра. Змішайте із капустою та лавровим листом.

Крок 4. Сформуйте страву. Картоплю наріжте шматками 4–5 см, змішайте з 1 ст. л. олії, 1 ч. л. паприки та перцем. У жароміцну форму викладіть капусту з зажаркою в центр, залийте бульйоном, а картоплю розмістіть навколо. Картоплю не ховайте під капусту: у кислому середовищі вона вариться повільніше й не підрум’янюється.



Крок 5. Перший етап запікання. Щільно накрийте форму фольгою та поставте в духовку, розігріту до 180 °C, на 25 хвилин. За цей час капуста прогріється, а картопля почне розм’якшуватися.



Крок 6. Додайте рульку. Дістаньте форму, покладіть рульку на капустяну подушку, знову накрийте фольгою та запікайте ще 30–35 хвилин при 180 °C. Рулька вже приготована, тому ваше завдання — прогріти її рівномірно до центру, не пересушивши.

Крок 7. Глазур і скоринка. Змішайте гірчицю, мед, 0,5 ч. л. паприки та 1 ст. л. олії. Зніміть фольгу, змастіть рульку глазур'ю, переверніть картоплю. Збільште температуру до 220 °C (за можливості — верхній нагрів або гриль) і запікайте 10–15 хвилин. Слідкуйте за рулькою: мед швидко темніє.





Крок 8. Дайте відпочити та подавайте. Витягніть форму й залиште страву на 10 хвилин. Це допоможе соку розподілитися, а скоринці — трохи стабілізуватися. Нарізайте рульку поперек волокон або порціями вздовж кістки й подавайте на подушці з капусти разом з картоплею.

Температура та час приготування

Етап	Температура	Орієнтовний час
Рулька «відпочиває» при кімнатній температурі	+18…+22 °C	30–40 хв
Зажарка для капусти (плита)	Середній вогонь	6–7 хв
Запікання капусти з картоплею під фольгою	180 °C	25 хв
Запікання з рулькою під фольгою	180 °C	30–35 хв
Глазур і підрум'янення без фольги	220 °C	10–15 хв
Відпочинок перед подачею	—	10 хв

Загалом від початку до подачі потрібно близько 1 години 30 хвилин. Час залежить від розміру рульки, форми та вашої духовки, тому розглядайте цифри як орієнтир.

Як перевірити готовність. Картопля має легко проколюватися виделкою, капуста — стати м'якою та злегка підрум'яненою по краях. Рулька має прогрітися до гарячого стану в центрі: найкраще перевірити термометром у найтовстішій частині, не торкаючись кістки (орієнтир — не менше 65–70 °C). Якщо термометра немає, проколіть м'ясо тонким ножем біля кістки: він має виходити гарячим, а сік — не холодним.

Якщо готуєте зі свіжої рульки

Свіжу рульку не можна просто прогріти — її треба довести до готовності. За класичною схемою: натріть рульку часником, гірчицею, паприкою, перцем та невеликою кількістю солі й залиште в холодильнику на 4–8 годин. Потім варіть на слабкому кипінні приблизно 1,5–2 години, поки м'ясо не стане м'яким, але не розпадатиметься. Далі збирайте страву так само, як описано вище: запікайте під фольгою при 180 °C 40–60 хвилин, а потім підрум'яньте при 210–220 °C. Це орієнтовні параметри: точний час залежить від ваги рульки, тому орієнтуйтеся на м'якість м'яса, а не на годинник. Для свинини безпечною вважається температура не нижче 63 °C, але для м'якості рульці потрібне саме тривале розм'якшення, а не лише досягнення мінімальної температури.

Секрети смачної рульки з капустою

Не пересушіть м'ясо. Готова рулька вже запечена, тому довго тримати її в духовці не треба. Фольга та трохи рідини у формі створюють «парову баню», яка прогріває м'ясо м'яко.

Не пересушіть капусту. Додайте 150–200 мл бульйону та не відкривайте форму надто рано. Якщо капуста стала сухою, підлийте ще кілька ложок гарячої води або бульйону.

Зробіть скоринку золотистою. Секрет у двох речах: добре обсушена поверхня та фінальні 10–15 хвилин без фольги при 220 °C. Глазур з медом наносьте лише наприкінці, інакше вона підгорить.

Не пересолюйте. Рулька вже солона, капуста — теж. Тому ми не додаємо сіль у капусту, а картоплю присолюємо дуже обережно або взагалі без солі.

Збалансуйте кислинку. Якщо капуста все одно вийшла кислуватою, додайте щіпку цукру, кілька ложок гарячого бульйону або подавайте зі сметаною чи картопляним пюре.

Проблема	Причина	Що зробити
М'ясо сухе	Занадто довге	Скоротити час, додати бульйон, тримати

	запікання без рідини	під фольгою
Шкірка м’яка	Багато вологи на поверхні	Обсушити рульку, допекти без фольги при 220 °C
Капуста надто кисла	Багато розсолу	Промити та відтиснути, додати щіпку цукру
Капуста суха	Мало рідини	Додати трохи бульйону, накрити фольгою
Страва надто солона	Надлишок солі в капусті та м’ясі	Не додавати сіль, промити капусту, подати з картоплею чи сметаною
Глазур підгоріла	Занадто високий жар, багато меду	Нанести глазур наприкінці, зменшити мед або прикрити рульку фольгою

Варіанти приготування та подачі

Якщо хочете експериментувати, спробуйте такі варіації. **З яблуком:** додайте до капусти кисло-солодке яблуко для м’якої фруктової нотки (саме такий варіант ми розписували в добірці страв з квашеної капусти). **З пивом:** замініть частину бульйону темним або світлим пивом — вийде схоже на німецьку «Швайнсхаксе». **З кмином та часником:** додайте більше кмину й кілька зубчиків часнику в зажарку — по-польськи, у стилі «голонка». **З ялівцем:** кілька ягід у капусту додадуть лісового аромату.

Для святкового столу подавайте рульку цілою на дерев’яній дошці просто на капустяній подушці, а нарізайте вже за столом. Ось що ще добре підійде:

Доповнення	Для чого підходить
Хрін зі сметаною	М’яка пікантність, що освіжає смак жирного м’яса
Зерниста гірчиця	Акцент, що підкреслює скоринку
Швидко мариновані червоні цибулини	Яскравий колір і кисло-солодкий контраст
Мариновані огірки	Освіжаюча хрусткість
Свіжа зелень (петрушка, кріп)	Аромат і свіжість
Чорний хліб	Традиційна подача

У наступні дні залишки рульки можна нарізати тонкими скибочками й подавати холодними на хлібі чи в складі м’ясної тарілки. А ще капуста, що лишилася від запікання, — вже готова основа для супу чи борщу: ідеї шукайте в нашому рецепті київського борщу з копченостями.

Продукція ТМ «Маршалок»: чому саме «Популярна»

У цьому рецепті ми використали Рульку «Популярна» запечену від ТМ «Маршалок». Це готовий м’ясний делікатес на основі свинячої рульки з кісткою, у шкірі чи без шкіри, зі складом із м’яса, солі, чорного перцю та

часнику. Він продається у вакуумному пакованні, тому зручний у зберіганні: за умов виробника (до +6 °C) його термін зберігання становить 25 діб.

Головна відмінність від свіжої рульки — час. Замість цілого дня на варіння та запікання ви витрачаєте близько півтори години, а смак залишається традиційним. Крім такої гарячої страви, рулька чудова й холодною: докладніше про це, склад і поживну цінність читайте в огляді новинки. Інші делікатеси шукайте в категорії «М'ясні делікатеси», а замовити продукцію можна в онлайн-магазині.

F.A.Q. — Часті запитання про запечену рульку з квашеною капустою

1. Як правильно запекти свинячу рульку з квашеною капустою в духовці? Спочатку запікайте капусту з картоплею під фольгою при 180 °C, потім додайте рульку, а наприкінці зніміть фольгу та підрум'яньте при 220 °C. Готову рульку лише прогрівають, а свіжу попередньо варять 1,5–2 години.

2. Скільки часу потрібно готувати свинячу рульку, щоб вона була м'якою? Свіжа рулька потребує приблизно 1,5–2 години варіння та ще 40–60 хвилин запікання. Готова запечена рулька, як-от «Популярна», вже м'яка: її достатньо прогріти в духовці 30–35 хвилин і підрум'янити 10–15 хвилин.

3. Чи потрібно попередньо відварювати рульку перед запіканням? Для свіжої рульки — так, попереднє відварювання розм'якшує сполучну тканину та робить м'ясо соковитим. Готову запечену рульку відварювати не потрібно: вона вже приготована, тому її достатньо прогріти.

4. Яку квашену капусту краще використовувати для запеченої рульки? Найкраще підходить класична квашена капуста з помірною кислинкою та хрусткою текстурою. Надто кислу чи солону варто промити й відтиснути. Сіль до капусти додавати не потрібно: рулька вже солона.

5. Як зробити шкірку свинячої рульки хрусткою та золотистою? Головне — добре обсушити шкірку та в кінці запікати без фольги при 220 °C протягом 10–15 хвилин. Змастіть її гірчично-медовою глазур'ю наприкінці, щоб вона не підгоріла.

6. Чи можна запікати рульку з квашеною капустою без попереднього відварювання? Свіжу рульку можна запікати й без варіння, але повільно: під фольгою при 160–180 °C приблизно 2,5–3 години, залежно від ваги. Результат буває менш м'яким, ніж після варіння. Готову рульку, звісно, варити не треба.

7. Які спеції найкраще підходять до свинячої рульки з капустою? Класика — чорний перець, лавровий лист, кмин, паприка та часник. Рулька «Популярна» вже містить перець і часник, тому в капусту достатньо додати лавровий лист і трохи паприки чи кмину.

8. З чим подавати запечену рульку з квашеною капустою на святковий стіл? Подавайте з картоплею, гірчицею, хроном, маринованою цибулею або огірками й чорним хлібом. Рулька особливо ефектна цілою на дерев'яній дошці просто на капустяній подушці.

Запечена рулька з квашеною капустою — страва, яка здається складною, але за правильної послідовності виходить майже без зусиль: капуста з картоплею, потім рулька, глазур і фінальна скоринка. А з готовою Рулькою «Популярна» від «Маршалок» ви отримаєте ситну святкову страву за півтори години. Спробуйте — і поділіться враженнями.

Більше рецептів з квашеною капустою шукайте в добірці «Інші страви з квашеної капусти», а нашу продукцію — в каталозі ТМ «Маршалок».

Завантажте статтю чи інфографіку у PDF. Збережіть собі, щоб завжди мати під рукою!

ТМ «Маршалок» — смак, який об'єднує.