

Українські крученики (завиванці): традиційний рецепт м'ясних рулетиків із начинкою

Українські крученики, або завиванці, — це м'ясна страва з тонко відбитого шматка свинини чи яловичини, всередину якого загортають начинку. М'ясні рулетики обсмажують, запікають або тушкують до готовності, часто подаючи з ароматною підливою.

Начинка для кручеників може бути дуже різною: гриби з цибулею, сир, капуста, крупа, чорнослив, зелень або м'ясні делікатеси. Саме можливість змінювати начинку залежно від регіону, сезону та продуктів, які були під рукою, зробила крученики однією з цікавих страв української домашньої кухні.

Сьогодні крученики часто готують як святкову м'ясну страву, але вони цілком підходять і для звичайної сімейної вечері.



Що таке українські крученики

Назва страви походить від способу її приготування: тонкий шматок м'яса **закручують навколо начинки**, формуючи невеликий рулетик. Саме тому в різних місцевостях можна зустріти назви «**крученики**», «**завиванці**», «**завиваники**» або «**м'ясні рулетики**». Крученики не варто плутати зі звичайною відбивною. У відбивної начинка відсутня, тоді як у кручеників вона є важливою частиною страви. Після розрізання готового рулетика добре видно м'ясний шар і начинку всередині.

Традиційно для приготування використовують свинину або яловичину. М'ясо нарізають тонкими пластинами, обережно відбивають, приправляють спеціями, кладуть начинку та загортають у рулет.

У різних рецептах зустрічаються гриби, капуста, цибуля, крупи, сир, чорнослив та інші продукти.

Крученики та завиванці: це одна страва чи різні страви?

У сучасній кулінарній практиці назви «**крученики**» та «**завиванці**» часто використовують як синоніми. Обидві назви пов'язані з основною технологією — загортанням начинки в м'ясо.

Водночас українська кухня має багато регіональних варіантів цієї страви. Десь переважають грибні начинки, в інших рецептах використовують капусту, крупи, сир або сухофрукти. Тому не існує одного-єдиного рецепта, який можна назвати універсальним для всієї України.

Це одна з особливостей традиційної української кухні: базова технологія зберігається, а конкретні інгредієнти можуть змінюватися відповідно до місцевих кулінарних традицій.

Яке м'ясо потрібне для кручеників

Основний інгредієнт — **свиняче або яловиче м'ясо**, яке можна нарізати тонкими пластинами.

Для свинячих кручеників підійдуть частини, з яких можна отримати рівні порційні шматки для відбивання. Важливо, щоб м'ясо не було надто товстим: його потрібно розплющити до стану, коли в нього легко загорнути начинку, але воно не рветься.

Яловичина також підходить для кручеників, проте для неї особливо важливо правильно підготувати м'ясо. Тонке відбивання та подальше тушкування допомагають зробити рулетики м'якшими.

Перед приготуванням м'ясо можна посолити, поперчити, додати паприку, часник, коріандр або інші спеції. Не варто перевантажувати приправами: начинка повинна залишатися помітною у готовій страві.

Яку начинку вибрати для українських кручеників

Начинка — головна можливість урізноманітнити крученики.

Крученики з грибами

Один із найпоширеніших варіантів — **гриби з цибулею**. Гриби попередньо обсмажують разом із цибулею, охолоджують і викладають на підготовлене м'ясо.

Для більш насиченого смаку до грибів можна додати трохи сиру.

Крученики з сиром

Сир під час запікання або тушкування розм'якшується та допомагає зробити начинку ніжною й соковитою.

Для домашнього варіанту можна використовувати різні сири. У ТМ «Маршалок» асортимент включає [моцарелу](#), [халумі](#), [халумі з прянощами](#), [бринзу з зеленню](#) та [адигейський сир](#).

Для начинки кручеників особливо цікаво спробувати моцарелу або адигейський сир. Бринза з зеленню вже має виразний смак, тому в цьому випадку кількість додаткових спецій краще зменшити.



Крученики з чорносливом

Для святкового столу можна приготувати варіант із чорносливом. Солодкуватий смак сухофруктів добре контрастує з м'ясом і спеціями.

Такий варіант особливо добре підходить для свинини.

Крученики з капустою або крупю

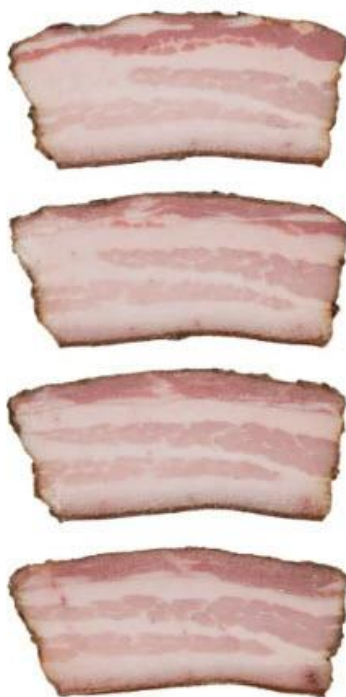
У традиційних варіантах начинки використовують також капусту та крупи. Це хороший приклад того, як українська домашня кухня пристосовувала одну базову страву до доступних продуктів.

Крученики з м'ясними делікатесами

Ще один варіант — додати до начинки **дрібно нарізану шинку або копчену грудинку**.

У каталозі [м'ясних делікатесів](#) ТМ «Маршалок» представлені, зокрема, [грудинка «Домашня» запечена](#), [грудинка «Банкетна»](#) та [«Делікатесна»](#) копчено-варені.

Тонкі шматочки грудинки можна поєднати з твердим або м'яким сиром. Під час приготування жир із грудинки частково просочує начинку, тому рулетики виходять більш ароматними.



Таблиця: які начинки підходять для кручеників

Начинка	З яким м'ясом поєднати	Смак	Для якого столу
Гриби + цибуля	Свинина, яловичина	Насичений, ароматний	Сімейна вечеря
Сир + гриби	Свинина	Ніжний, вершковий	Святковий
Сир + грудинка	Свинина	Насичений, пікантний	Святковий
Бринза + зелень	Свинина, яловичина	Солонуватий, ароматний	Домашній
Адигейський сир + спеції	Свинина	Ніжний, молочний	Сімейний
Чорнослив	Свинина	М'ясний із солодкуватою ноткою	Святковий
Капуста + цибуля	Свинина	Домашній, соковитий	Традиційний
Крупа + гриби	Свинина, яловичина	Ситний, насичений	Родинний обід

Як приготувати українські крученики з грибами, сиром і грудинкою

Для домашнього рецепта пропонуємо поєднати одразу кілька характерних компонентів: м'ясо, гриби, сир і невелику кількість м'ясного делікатесу.

Інгредієнти на 4–5 порцій

- свинина — приблизно 700–800 г;
- гриби — 250–300 г;
- цибуля — 1–2 шт.;
- сир — 100–150 г;
- копчена або запечена грудинка — 100–150 г;
- сіль — за смаком;
- чорний перець — за смаком;

- паприка або інші спеції — за бажанням;
- олія для обсмажування;
- сметана або інша основа для соусу — за бажанням;
- вода або бульйон для тушкування.

Крок 1. Підготуйте м'ясо

Свинину наріжте порційними шматками поперек волокон.

Накрийте м'ясо харчовою плівкою та обережно відбийте. Шматки повинні стати тонкими й достатньо еластичними для загортання начинки.

Посоліть, поперчіть і за бажанням додайте паприку або трохи часнику.

Крок 2. Приготуйте грибну начинку

Гриби наріжте невеликими шматочками.

Цибулю дрібно наріжте та обсмажте до м'якості. Додайте гриби й готуйте, поки зайва волога не випарується.

Начинку потрібно трохи охолодити перед формуванням рулетиків.

Крок 3. Додайте сир і грудинку

На кожен шматок м'яса покладіть невелику кількість грибної начинки.

Додайте шматочок сиру та тонко нарізану [грудинку ТМ «Маршалок»](#).

Не кладіть надто багато начинки: якщо рулет буде переповнений, його складніше щільно закрутити, а сир може витекти під час приготування.

Крок 4. Сформуєте крученики

Загорніть краї м'яса всередину та скрутіть шматок у щільний рулет.

Зафіксувати крученики можна кулінарною ниткою або дерев'яною шпажкою. Перед подачею шпажки чи нитку необхідно обов'язково видалити.

Крок 5. Обсмажте рулетики

На добре розігрітій сковороді швидко обсмажте крученики з усіх боків.

Завдання цього етапу — сформувати рум'яну скоринку та допомогти рулетикам зберегти форму.

Крок 6. Доведіть до готовності

Після обсмажування можна перекласти крученики у форму та запекти їх у духовці або тушувати в сковороді.

Для тушкування підійде невелика кількість води, бульйону або сметанного соусу.

Готувати потрібно до повної готовності м'яса. Точний час залежить від товщини рулетиків, виду м'яса та способу приготування.

Українські крученики (завиванці)

Традиційний рецепт м'ясних рулетиків із начинкою

Крученики — це тонко відбиті шматки м'яса, в які загортають різноманітну начинку. Страву можна смажити, тушкувати або запікати. Вона однаково доречна і на щоденному столі, і в особливі свята.



Основні інгредієнти

- Свиняче або яловиче відбивне філе
- Спеції (сіль, перець, паприка, часник тощо)
- Начинка за смаком



Продукція ТМ «Маршалок» для ідеальної начинки

М'ясні делікатеси:

- Грудинка «Домашня» запечена
- Грудинка «Банкетна» копчено-варена
- Грудинка «Делікатесна» копчено-варена

Сири:

- Моцарела
- Бринза з зеленню
- Адигейський сир



Популярні начинки

Начинка	З яким м'ясом поєднати	Смак	Для якого столу
Гриби + цибуля	Свинина, яловичина	Насичений, ароматний	Сімейна вечеря
Сир + гриби	Свинина	Ніжний, вершковий	Святковий
Сир + грудинка	Свинина	Насичений, пікантний	Святковий
Бринза + зелень	Свинина, яловичина	Солонуватий, ароматний	Домашній
Адигейський сир + спеції	Свинина	Ніжний, молочний	Сімейний
Чорнослив	Свинина	М'ясний із солодкуватою ноткою	Святковий
Капуста + цибуля	Свинина	Домашній, соковитий	Традиційний
Крупа + гриби	Свинина, яловичина	Ситний, насичений	Родинний обід



Кроки приготування

1



Підготуйте м'ясо

Наріжте, відбийте, приправте спеціями.

2



Приготуйте начинку

Обсмажте гриби з цибулею, дайте охолонути.

3



Додайте сир і грудинку

Покладіть начинку на м'ясо, додайте сир і грудинку.

4



Сформуйте рулетики

Загорніть і зафіксуйте (ниткою або шпажкою).

5



Обсмажте та доведіть до готовності

Потім тушуйте або запікайте до готовності.



Як зробити крученики соковитими?

- ✓ Не пересушуйте м'ясо.
- ✓ Використовуйте достатньо начинки.
- ✓ Дайте готовій страві кілька хвилин відпочити.



З чим подавати?

- Картопляне пюре або запечена картопля
- Гречка
- Тушковані овочі
- Салат зі свіжих овочів
- Квашена капуста
- Грибний або сметанный соус



Крученики для свята

Готуйте кілька видів начинок одразу — це додасть різноманітності та зробить страву ще ефектнішою на святковому столі.

marshalok.com.ua

Як зробити крученики соковитими

Є кілька простих правил.

Перше — не пересушуйте м'ясо. Надто тонкий шматок, тривале обсмажування на сильному вогні або недостатня кількість рідини під час тушкування можуть зробити рулетики сухими.

Друге — не шкодуйте ароматної начинки. Гриби, цибуля, сир та невелика кількість грудинки створюють різні шари смаку.

Третє — дайте готовій страві кілька хвилин відпочити. Після духовки не поспішайте одразу нарізати крученики. За кілька хвилин начинка стабілізується, а соки рівномірніше розподіляться всередині.

Яку продукцію ТМ «Маршалок» можна використати для кручеників

Для цієї страви продукція ТМ «Маршалок» може бути не основним м'ясом, а саме **додатковими інгредієнтами для начинки.**

Найцікавіші поєднання:

- [грудинка «Домашня» запечена](#) — для м'якої, насиченої начинки;
- [грудинка «Банкетна» копчено-варена](#) — для виразнішого копченого аромату;
- [грудинка «Делікатесна» копчено-варена](#) — для святкового варіанту;
- [моцарела](#) — для ніжної сирної начинки;
- [бринза з зеленню](#) — якщо хочеться більш виразного солонуватого смаку;
- [адигейський сир](#) — для м'якої та ніжної начинки.

Тобто принцип простий: **м'ясо — основа, гриби — аромат, сир — ніжність, а грудинка — додаткова соковитість і копчений смак.**

З чим подавати українські крученики

Готові крученики найкраще подавати гарячими.

Класичним доповненням може бути підлива, у якій вони тушкувалися. Добре підходять також:

- картопляне пюре;
- запечена картопля;
- гречка;
- тушковані овочі;
- салат зі свіжих овочів;
- квашена капуста;
- зелень;
- грибний або сметанний соус.

Для святкової подачі крученики можна розрізати навскіс і викласти на велике блюдо. На зрізі буде добре видно начинку — саме це робить м'ясні завиванці особливо ефектними.

Крученики для святкового столу

М'ясні рулетики з начинкою добре підходять для родинних свят, Різдва, Великодня, ювілеїв та інших застіль.

Перевага страви в тому, що її можна підготувати заздалегідь: сформувати рулетики, зафіксувати їх, а безпосередньо перед подачею обсмажити та довести до готовності.

Для великої компанії зручно зробити одразу кілька видів начинки. Наприклад, частину — з грибами та сиром, частину — з грудинкою та сиром, а частину — з чорносливом.

Так на одному святковому столі можна показати різні характери однієї традиційної української страви.

Чому варто приготувати крученики вдома

Крученики — хороший приклад того, як із простих продуктів можна приготувати страву, яка виглядає святково.

Тонкий шматок м'яса, невелика кількість начинки, цибуля, гриби, сир і спеції перетворюються на ароматні рулетики з красивим зрізом.

При цьому рецепт не є жорстко фіксованим. Можна змінювати начинку, використовувати свинину або яловичину, готувати крученики в духовці, на сковороді чи тушкувати в соусі.

Саме ця гнучкість і є однією з характерних рис домашньої української кухні.

FAQ: часті запитання про українські крученики

Що таке крученики?

Крученики — це м'ясні рулетики з тонко відбитого шматка свинини або яловичини з начинкою всередині. М'ясо загортають навколо начинки, обсмажують, тушкують або запікають.

Крученики та завиванці — це одне й те саме?

У сучасній кулінарній практиці назви часто використовують для позначення однієї групи страв — м'ясних рулетиків із начинкою. Назви пов'язані з технікою загортання м'яса навколо начинки.

Яке м'ясо краще взяти для кручеників?

Найчастіше використовують свинину або яловичину. Важливо, щоб м'ясо можна було нарізати тонкими пластинами та добре відбити без розривів.

Яка начинка найкраще підходить для кручеників?

Популярними варіантами є гриби з цибулею, сир, капуста, крупи, чорнослив та м'ясні делікатеси. Конкретну начинку можна вибирати відповідно до власного смаку.

Чи можна додати сир у крученики?

Так. Сир добре поєднується зі свининою, грибами та м'ясними делікатесами. Для начинки можна використовувати [моцарелу](#), [адигейський сир](#) або [бринзу з зеленню](#) ТМ «Маршалок».

Чи можна додати грудинку ТМ «Маршалок»?

Так. Дрібно нарізану грудинку можна покласти всередину рулетика разом із грибами та сиром. Вона додасть начинці виразнішого м'ясного та копченого смаку. У каталозі [ТМ «Маршалок»](#) представлені кілька видів грудинки, зокрема [«Домашня»](#), [«Банкетна»](#) та [«Делікатесна»](#).

Як зробити крученики м'якими?

Не варто пересушувати м'ясо. Після швидкого обсмажування рулетики можна тушкувати в невеликій кількості бульйону, води або соусу чи довести до готовності в духовці.

Чи можна приготувати крученики в духовці?

Так. Після формування рулетики можна спочатку швидко обсмажити, а потім запекти до готовності. Також їх можна запікати без попереднього обсмажування — спосіб залежить від конкретного рецепта.

З чим подавати крученики?

Крученики добре поєднуються з картопляним пюре, запеченою картоплею, гречкою, овочами, грибним або сметанним соусом.

Чи підходять крученики для святкового столу?

Так. Завдяки рулетній формі та красивому зрізу крученики добре виглядають при порційній подачі. Їх можна готувати для сімейного обіду, святкової вечері або великого застілля.

Українські крученики — традиція, яку легко адаптувати

Крученики, або завиванці, показують одну з важливих особливостей української кухні: **традиційна страва не обов'язково має один незмінний рецепт.**

Основа залишається простою — тонкий шматок м'яса, начинка, спеції та правильне приготування. А далі можна створювати власні поєднання.

Спробуйте класичні крученики з грибами, святковий варіант із сиром і грудинкою або більш незвичайну версію з чорносливом.

А якщо для начинки потрібен сир чи м'ясний делікатес, відповідні продукти [ТМ «Маршалок»](#) можна підібрати з асортименту власного виробництва.

М'ясні делікатеси та молочні вироби ТМ «Маршалок» для приготування Українських кручеників (завиванців) можна купити у фірмових магазинах у Білій Церкві або замовити з доставкою на marshalok.com.ua чи в онлайн-магазині marshalok.ps.me

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