

Эту книгу я хочу посвятить моей королеве — маме! Ведь без ее поддержки ничего бы не получилось!





**КО
РО
ЛЕВ
СКАЯ
КУХНЯ**

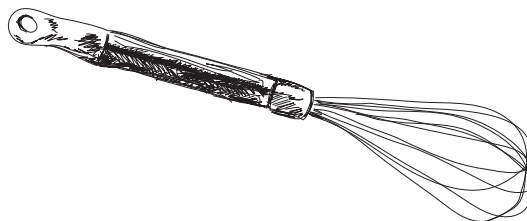
НАТАЛЬЯ РОГОВА

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

КОРОЛЕВ КРАСОТЫ

СОДЕРЖАНИЕ

СЛОВО РЕДАКТОРА
ПОСУДА
СПЕЦИИ



6 стр.
8 стр.
10 стр.

САЛАТЫ

Салат с креветками и манговым суфле

12 стр.

Салат «Печеночный»

14 стр.

Королевский салат «Туна»

16 стр.

Салат из киноа с печеными овощами

17 стр.

Вальдорфский салат

18 стр.

Салат «Мужичок»

20 стр.

Салат с тыквой, капустой и морковью

20 стр.

Салат из китайской капусты, орешков кешью и утки конфи

21 стр.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Стейк из семги

22 стр.

Капуста с креветками

24 стр.

Осетрина по-королевски

25 стр.

Лимоны, фаршированные тунцом

26 стр.

Маринованный лосось

28 стр.

Лингвини с креветками и лимонным соусом

29 стр.

Стейк из лосося

30 стр.

Форель с грибами

31 стр.

МЯСО И ПТИЦА

Персики в беконе

32 стр.

Маффины из спагетти

33 стр.

Утка в апельсинах

34 стр.

Фаршированные баклажаны

35 стр.

ПП-пельмени

36 стр.

ЗАКУСКИ, СУПЫ И ГАРНИРЫ

Суфле из белых грибов

38 стр.

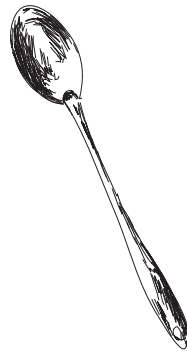




Рулетики из баклажанов с грецкими орехами	39 стр.
«Русский дух» и картошечка с грибами	40 стр.
Легкий тарт с овощами-гриль	42 стр.
Пирамидки из баклажанов	44 стр.
Паста примavera	46 стр.
Суп-пюре с сыром бри	47 стр.
Картофельные орешки	48 стр.
Соте из овощей	49 стр.

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ

Плюшки с сахаром	50 стр.
Апельсиновое суфле	51 стр.
Новогоднее имбирное печенье	52 стр.
Творожный десерт	53 стр.
Ореховый флан	54 стр.
Шоколадный фондан	56 стр.
Шарлотка с яблоками	58 стр.
Ягодно-яблочный пирог на тонком песочном тесте	60 стр.
Клубнично-яблочный пирог	62 стр.
Лимонный кекс с жидким центром	63 стр.
Пирог с ягодами	64 стр.
Тайский фруктовый салат	65 стр.
Варенье с рябиной	66 стр.
Пирог с рябиной	66 стр.
Конфеты из рябины	67 стр.
Пирожки с рябиной	67 стр.
Апельсиново-пралиновый торт	68 стр.
Сангрия	70 стр.
Освежающий напиток	71 стр.



МАСКИ

Маски для лица из авокадо	72 стр.
Маски из лимона и апельсина	74 стр.
Маски огурец, банан, петрушка, мед	76 стр.
ПОСЛЕСЛОВИЕ	78 стр.

СЛОВО АВТОРА

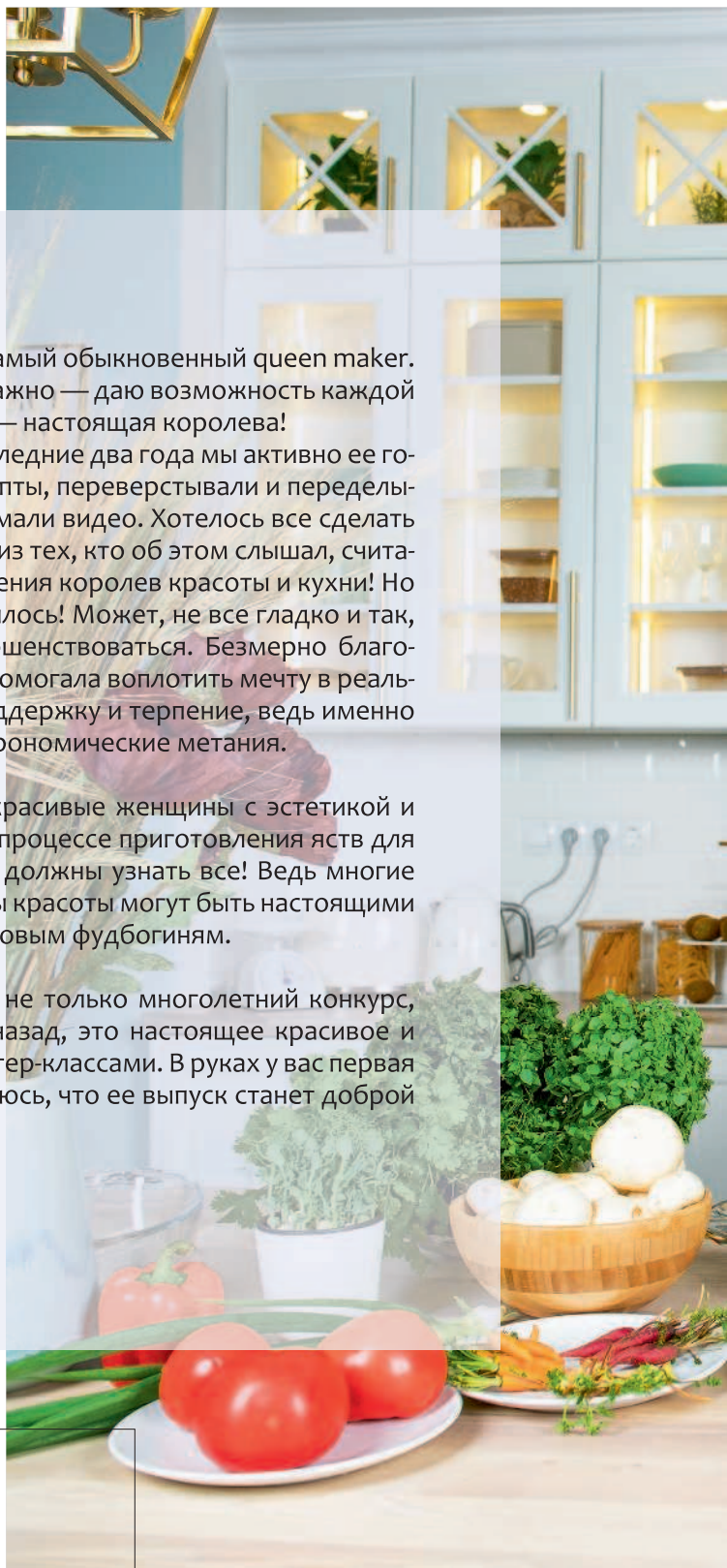
Я не профессиональный кулинар, а самый обыкновенный queen maker. Я делаю то, что нам, девочкам, так важно — даю возможность каждой жене и маме поверить в то, что она — настоящая королева! Идея этой книги созрела давно и последние два года мы активно ее готовили. Собирали королев и их рецепты, переверстывали и переделывали, много фотографировали и снимали видео. Хотелось все сделать невероятно красиво и ярко. Многие из тех, кто об этом слышал, считали невозможной саму идею совмещения королев красоты и кухни! Но я верила и надеюсь, что у нас получилось! Может, не все гладко и так, как мы хотели, но мы будем совершенствоваться. Безмерно благодарна всей моей команде, которая помогала воплотить мечту в реальность; благодарна моей семье за поддержку и терпение, ведь именно им пришлось пережить все мои гастрономические метания.

Я поражена и восхищена тем, как красивые женщины с эстетикой и грацией дефилируют около плиты в процессе приготовления яств для своей семьи, и считаю, что об этом должны узнать все! Ведь многие даже не догадываются, что королевы красоты могут быть настоящими кулинарками. И я буду рада нашим новым фудбогиням.

Сейчас «Королевская кухня» — это не только многолетний конкурс, учрежденный мной несколько лет назад, это настоящее красивое и вкусное движение с журналом и мастер-классами. В руках у вас первая книга «Королевская кухня», и я надеюсь, что ее выпуск станет доброй традицией!

Ваша Наталья Рогова

Наталья
Рогова





фотограф: Екатерина Крымская

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ НА КОРОЛЕВСКОЙ КУХНЕ?

Что же должно быть на кухне у королевы? Да то же самое, что и у любой хозяйки! Каждая маленькая девочка с детства мечтает стать принцессой и иногда это желание становится явью! Вы думаете, при этом новоиспеченной королеве вместе с титулом выдают отвод от домашних обязанностей? Нет, наоборот! Все ждут яств от самой королевы! Многие из победительниц конкурсов красоты очень круто и невероятно вкусно готовят! Так что же должно быть на кухне у настоящей королевы?

Вся кухонная утварь должна быть необходимой, в противном случае мы получаем скопление ненужных вещей и, как следствие, отсутствие желания готовить!

Первое и самое важное — нужно правильно выбрать посуду! Для ее производства используются алюминий, керамика, фарфор, чугун, нержавеющей сталь, стекло и стеклокерамика. Ученые выяснили, что посуда из алюминия в процессе готовки выделяет мышьяк. Фарфоровая же посуда считается классикой. А самая модная сейчас — посуда из керамики. Керамическая посуда сама регулирует термические процессы. Единственный недостаток — этот материал впитывает в себя жир и поэтому тяжело отмывается.

Нехитрые правила помогут гармонизировать ваш выбор посуды мечты:

- посуда с толстым дном прогревается равномерно, как и посуда из чугуна;
- ручки посуды должны быть выполнены из материала, который не греется;
- крышка должна быть по размеру;
- не вся посуда моется в посудомоечной машине!

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ.

- Несколько кастрюль разной емкости. Нет смысла греть большой объем, если сварить необходимо две картофелины.
 - Сковорода. Мне нравится чугун и посуда с толстым дном. Они лучше и равномернее прогреваются и дольше держат тепло.
 - Сотейник. В моем случае опять с толстым дном.
 - Миски под салаты и тарелки. Мне нравятся разноцветные, а в последнее время особенно ценны старинные тарелки или салатники. Возвращается популярность к бульонницам.
 - Столовые приборы. Достаточно и одного комплекта, но если вы любите экспериментировать и миксовать, можно прикупить и парочку старинных предметов. Главное, не увлекаться и вовремя остановиться.
 - Формы для выпечки. Их великое множество. Мне нравится керамика.
 - Венчик. Незаменимая вещь для приготовления десертов или соусов.
 - Весы. Они могут быть разные, но они должны быть.
 - Ножи. Их понадобится несколько. Вы должны подбирать их не столько по внешнему виду, сколько по качеству и удобству ручки. В этот момент мне бы сын рассказал о качестве металла, но он больше любит ножи из дамасской стали. Заточка тоже важна. Кому-то удобен шеф-нож, кому-то сантоку. Одно остается неизменным — их должно быть несколько: для мяса, рыбы, овощей и хлеба. Мне еще просто необходима овощечистка. Я не могу чистить овощи ножом. А еще я грешна и иногда помидоры режу ножом для хлеба.
 - Прихватки. Необходимый аксессуар, который многие не ценят по достоинству, а ведь он так необходим на кухне.
 - Миксер и блендер тоже нужны, особенно для тех, кто постоянно спешит!
- Еще обязательно нужны бумага для выпечки, фольга, пакеты, пленка. Возможно, я о чем-то забыла, но основное точно не упустила! Ведь мы считаем, что плита и так у вас уже есть.