

**TRANSLATING  
SOY SAUCE  
NUEVAS RECETAS IBÉRICAS**



A Mauro, gracias por enseñarme a cocinar la paella  
*To Mauro, thank you for teaching me to cook paella*



**Centro de Arte Dos de Mayo  
Comunidad de Madrid**

CA2M Centro de Arte Dos de Mayo  
Av. Constitución, 23  
28931, Móstoles. Madrid  
+ 34 91 276 02 13  
[www.ca2m.org](http://www.ca2m.org)

Este proyecto ha sido desarrollado como parte del proyecto  
Translating Soy Sauce: Nuevas Recetas Ibéricas. Mayo – Septiembre 2008

This publication is developed as part of the project  
Translating Soy Sauce: Nuevas Recetas Ibéricas. May – September 2008

Autor del proyecto / Project author:  
**Kristoffer Ardeña**

Asesor del proyecto / Project advisor:  
**Carlos Urroz**

Coordinadores del proyecto / Project coordinators:  
**Ascensión Sánchez Rubio / Eva Sánchez López**

Asesor de la publicación / Publication advisor:  
**Esther de la Hoz**

### **Agradecimientos / Acknowledgements:**

Este proyecto ha sido posible con la ayuda de / This project is made possible through the efforts of: Carlos, Esther, David, Encarna, Mauro, Ángela, Ignacio, Soren, Aurora, Carmen, Cristina, Daría, Elena, Emilio, Fátima, Filipe, Francisca, Isidro, Jose, Josefa, Juan Carlos, Luisa, M<sup>a</sup> Carmen, M<sup>a</sup> del Pilar, M<sup>a</sup> Elisa, M<sup>a</sup> Jodra, M<sup>a</sup> Teresa, M<sup>a</sup> Carmen A., M<sup>a</sup> Carmen S., Mercedes, Victoria. Eva, Suni, Comunidad de Madrid and the Ayuntamiento de Móstoles.

ISBN: 978-84-451-3336-1

© Copyright: CA2M Centro de Arte Dos de Mayo. Comunidad de Madrid. 2010.

Derechos reservados. Se reserva los derechos de cada receta. Kristoffer Ardeña se reserva los derechos a todas las imágenes y textos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier medio electrónico, mecánico, fotocopiado o grabado sin autorización escrita de Kristoffer Ardeña.

Esta publicación ha sido editada por la Vicepresidencia. Consejería de Cultura y Deporte y Portavocía del Gobierno. Dirección General de Archivos, Museos y Bibliotecas de la Comunidad de Madrid.

All rights reserved. Recipes are copyright of their respective authors. All images and texts copyright of Kristoffer Ardeña. No part of this book may be reproduced in any electronic, mechanical, photocopying and recording without written permission from Kristoffer Ardeña.

This publication has been edited by the Vicepresidencia. Consejería de Cultura y Deporte y Portavocía del Gobierno. Dirección General de Archivos, Museos y Bibliotecas de la Comunidad de Madrid.

**TRANSLATING SOY SAUCE**  
**NUEVAS RECETAS IBÉRICAS**

On the occasion of the opening of CA2M Centro de Arte Dos de Mayo in 2008, the Comunidad de Madrid commissioned the project of artist Kristoffer Ardeña, "Translating Soy Sauce: Nuevas Recetas Ibéricas", in which he invited homemakers of Mostoles to cook using soy sauce. Like the artist himself announced "Integration is based on material culture: encounters, relations, actions, food, objects and language." Kristoffer Ardeña focused on the local community, encouraging them to experiment with new customs brought by foreigners to the plurality of contemporary Spanish society. The artist originally from the Philippines invited the neighborhood to learn about his culture through one of the most basic Asian cuisine, the soy sauce. In exchange for a bottle of soy sauce and a tupperware, Ardeña challenged the participants to embark on a culinary adventure creating new recipes using this ingredient. "Can you imagine a tortilla de patatas or a cocido

madrileno with a taste of soy sauce." Ardeña remarked. After experimenting with different traditional and exotic flavors in their own kitchens, the participants were then asked to share their recipes in the cafeteria of the art center where everybody was invited to savor the newly created dishes.

The result was translated into different cooking sessions at the CA2M where the participants shared their ideas and recipes with the artist. A video and images of the project that were presented during the opening of the museum, the Comunidad de Madrid now publishes the recipe book as a result of these workshops, a mixture between documentation, anecdotes and as a reference book for multicultural cooks that compile the intention of the center to interact with the community in a new, enjoyable and enriching manner.

Comunidad de Madrid  
June 2010

Con motivo de la inauguración del CA2M Centro de Arte Dos de Mayo en 2008, la Comunidad de Madrid produjo el proyecto del artista Kristofer Ardeña, “Translating Soy Sauce. Nuevas recetas ibéricas”, en el que invitaba a las amas de casa de Móstoles, a cocinar utilizando salsa de soja. Como el propio artista enunciaba “La integración se basa en la cultura material: encuentros, relaciones, acciones, comidas, objetos y lenguaje”. Kristoffer Ardeña se dirigía así a la comunidad local, animándola a experimentar con las nuevas costumbres que aportan los extranjeros a la pluralidad de la sociedad española contemporánea. El artista de origen filipino proponía a los vecinos conocer su cultura mediante un ingrediente básico de la cocina asiática: la salsa de soja. A cambio de una botella de salsa de soja y un *tupperware*, Ardeña ofrecía a las participantes de su acción a embarcarse en una aventura culinaria, creando nuevas recetas utilizando este ingrediente. “¿Te imaginas una tortilla de patatas

o un cocido madrileño con sabor a salsa de soja?” retaba Ardeña. Tras experimentar con sabores tradicionales y exóticos en sus propias cocinas, los participantes fueron invitados de presentar su receta en una reunión en el espacio de la cafetería del centro donde todos estaban invitados a degustar los platos creados.

El resultado se tradujo en unas divertidas sesiones de cocina en el CA2M en las que los participantes compartían sus ideas y recetas con el artista. Además de un vídeo e imágenes del proyecto que estuvieron presentes en la inauguración del museo, la Comunidad de Madrid publica ahora el recetario obtenido con estos talleres, una mezcla de documentación, anecdótico y libro de consulta para cocineros multiculturales que recoge la intención de este centro de interactuar con la comunidad de una manera novedosa, amena y enriquecedora.

Comunidad de Madrid. Junio 2010

## Translating Soy Sauce: nuevas recetas ibéricas

Now that the world is much smaller and no place seems far away, food is the most common way of exporting and importing cultures. With *Translating Soy Sauce: Nuevas Recetas Ibéricas* we are invited to get to know one of the basic ingredients of Filipino cuisine: the soy sauce. But, how can we translate and integrate this basic ingredient into the Spanish culinary culture? Through a challenge: in exchange for one bottle of soy sauce, each recipe invites us to a new adventure in taste. We are the ones who create new recipes with the soy sauce. Can you imagine a typical Spanish omelette or the cocido madrileño with the taste of soy sauce?





## Translating Soy Sauce: nuevas recetas ibéricas

Ahora que el mundo es más pequeño y ningún lugar parece lejano, la alimentación es la manera más común de exportar e importar culturas.

*Translating Soy Sauce: Nuevas Recetas Ibéricas* nos invita a conocer un ingrediente básico de la cocina filipina: la salsa de soja. Pero ¿cómo se puede trasladar e integrar este ingrediente básico en la cultura culinaria española? Mediante un reto: a cambio de una botella de salsa de soja cada receta nos propone una aventura del paladar. Somos nosotros quienes creamos nuevas recetas con la salsa de soja. ¿Te imaginas una tortilla de patatas o un cocido madrileño con sabor a salsa de soja?

# TERNERA CON VERDURAS

## Beef with vegetables



### ÁNGELA LAGUNAS GARCÍA

“Soy Ángela. Vivo con mis padres en Móstoles y tengo 33 años. Sé que la salsa de soja se utiliza para las salsas en las ensaladas, para darle sabor. También las semillas de la soja se utilizan para los yogures y la leche. El sabor es una mezcla entre amargo, dulce y salado. La primera vez que la probé fue en un restaurante chino para añadirla a la carne y potenciar su sabor”.

“I’m Angela. I am 33 years old and I live with my parents in Móstoles. I know that soy sauce is used in making salad sauce to give it flavor. Also, the soy seeds are used in yoghurts and milk. Its taste is a combination between bitter, sweet and salty. The first time I tried it was in a Chinese restaurant. I used it to season the meat.”



Ángela Lagunas García

## **TERNERA CON VERDURAS** **Beef with vegetables**

### **Ingredients:**

- 1 onion (sliced julian style)
- 1 soupsoon olive or sunflower seed cooking oil
- 1 garlic clove
- 1 tablespoon of soy sauce
- 1/2 kilo of beef (cut up into pieces)
- 1/2 green bell pepper cut into long strips
- 1 carrot (minced)

### **Preparation:**

Heat up a frying pan by adding a soupsoon of cooking oil. Fry the green bell peppers, minced carrots, garlic and onions until golden. In another pan fry the half kilo of beef and add the fried vegetables. Add one tablespoon of soy sauce and it's ready to be served and eaten.

### **Ingredientes:**

- 1 cebolla (en rodajas finas)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva o girasol
- 1 diente de ajo (en lamas)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1/2 kilo de ternera (troceada)
- 1/2 pimiento verde en tiras
- 1 zanahoria picada

### **Modo de preparación:**

En una sartén con el aceite bien caliente, freír la carne. Aparte, preparar un sofrito con el pimiento y la zanahoria picados, el ajo y la cebolla. Cuando la carne esté hecha, pasarla a una cacerola y mezclarla con el sofrito que se hizo en la sartén. Por último, añadir un chorrito de salsa de soja y ya está lista para servir y comer.

# TIERRA, MAR Y AIRE

Land, sea  
and air

## AURORA TASENDE PÉREZ

“Hola, soy Aurora, una ama de casa que vive en Móstoles. Tengo 57 años aunque estoy muy bien. Soy ama de casa y por encima de todo abuela de cuatro niños preciosos. Me gusta mucho cocinar y hacer platos diferentes, o sea, innovar en la cocina. Soy extrovertida, alegre y sencilla. De la salsa de soja sé muy poco. Sé que la cocina china la emplea mucho en sus platos y también la cocina filipina, entre otras. Si la empleas en la comida, no utilices sal porque ya la lleva la soja incorporada. La primera vez que la probé, fue en un restaurante chino y no me desagradó, pero es verdad que la utilizo poco o casi nada”.



“Hi, I’m Aurora, and I live in Móstoles. I am 57 years old although I look pretty good. I am a homemaker but above all a grandmother of 4 precious children. I very much like to cook and make different dishes, meaning, I like to innovate in the kitchen. I am extroverted, cheerful and simple. I know little about the soy sauce. I know that Chinese cuisine uses it a lot in its dishes, also Filipino cuisine, among others. Don’t use salt if you use it in your dishes because it already has salt in it. The first time I tried it was in a Chinese restaurant and I didn’t dislike it, but the truth is, I hardly use it.”



Aurora Tasende Pérez

# TIERRA, MAR Y AIRE

## Land, sea and air

### Ingredients:

- 1/2 kilo of ground meat
- 3 eggs
- breadcrumbs
- 2 cans of tuna
- 1/2 boiled egg
- baby corn in vinegar

### Sauce:

- 1 garlic clove
- 2 leeks
- 1/4 minced onions
- 1 small tomato
- 1 sweet pepper
- 1 small zucchini
- soy sauce (amount may vary)
- cream

### Preparation:

#### Sauce:

Fry the garlic, leeks, onions, tomatoes and add soy sauce, sweet pepper and zucchini.

#### Main dish:

Beat 2 eggs with some soy sauce and add the ground meat and the 2 cans of tuna that have been stained. Dough the mixture with breadcrumbs and fry them in little balls.

Sauté all the vegetables and add enough soy sauce and cream. Sieve the mixture and add the meatballs that have been fried and let it come to a boil for a while. Decorate with 2 pineapple slices and half a boiled egg and 3 baby corns in vinegar.

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de carne picada
- 3 huevos
- pan rallado
- 2 latas de atún al natural
- medio huevo cocido
- mazorquitas de maíz en vinagre

### Salsa:

- 1 diente de ajo
- 2 puerros
- 1/4 cebollita picadita
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento Morrón
- 1 calabacín pequeño
- salsa de soja al gusto
- nata

### Modo de preparación:

#### Salsa:

Freír el ajo, los puerros, la cebolla y el tomate. Añadir la salsa de soja, un pimiento Morrón y el calabacín.

#### Plato principal:

Batir dos huevos con un buen chorro de salsa de soja y añadir a la mezcla la carne picada y las dos latas de atún previamente escurridas. Amasar todo con el pan rallado, formar pequeñas bolitas y freírlas. Se reservan.

Una vez sofridas todas las verduras, añadir bastante salsa de soja y también la nata. Pasar por el chino y sobre esta salsa colocar las bolitas fritas y dejar cocer todo junto un ratito. Para servir, decorar con dos rodajas de piña, medio huevo cocido y 3 mazorquitas de maíz en vinagre.

# ARROZ MARINERO CON SALSA DE SOJA

## Sailor's rice with soy sauce

Aurora Tasende Pérez

### Ingredientes:

- 1 kilo de arroz
- 1/4 kilo de gambas
- 1/4 kilo de calamares
- salsa de soja al gusto

### Modo de preparación:

Cocer el arroz al dente durante unos 8 minutos, colar y dejar reposar.

En una sartén, freír los calamares y las gambas. Una vez las gambas han adquirido un color rojizo, se sacan y se pelan. Después, cocer las cabezas y las cáscaras de las gambas en una olla con bastante agua. Colar el caldo resultante y reservarlo para posteriormente cocer el arroz.

Rehogar el arroz se pone a cocer de nuevo el arroz después de haberlo rehogado con un poco de aceite, las gambas peladas y los calamares. Añadir salsa de soja durante la cocción. Una vez en la fuente de servir, se le añade más salsa de soja por encima.



### Ingredients:

- 1 kilo rice
- 1/4 kilo shrimps
- 1/4 kilo squids
- soy sauce to taste

### Preparation:

Cook the rice for 8 minutes until it is al dente.

Fry the squids and the shrimps in a frying pan. Once the head and the shells of the shrimps acquire a reddish color peel and take of its shell. Afterwards, place all of it in a skillet and add water. In another pan, place the rice and the peeled shellfishes and add oil. Add soy sauce while it is cooking and add the soup stock. Serve the rice with the shrimps and squids with its sauce and add soy sauce on top of it.

# TORTILLA ESPAÑOLA

## CON UN TOQUE DE SALSA DE SOJA Spanish omelette with a touch of soy sauce

Aurora Tasende Pérez

### Ingredients:

- 1/2 kilo potatoes cut into small pieces
- 3 eggs
- a little bit of salt
- a little bit of olive oil
- soy sauce (quantity depends on personal taste)

### Sauce:

- 1 small onion
- 1 clove of garlic
- 1 tablespoon of flour
- a pinch of paprika
- soy sauce

### Preparation:

#### Sauce:

Fry the small onion and the garlic clove. Add the flour and the paprika and put it in a mixer then add a lot of soy sauce.

Fry the potatoes in low heat. Batter the eggs and add a little bit of salt. Once the potatoes are done add all of it into a bowl and mix it together with the battered eggs. Add some oil into a frying pan and then add the potato and egg mixture. Once the omelette curdles add the special sauce made of soy sauce and let it cook for 5 minutes.

### Ingredientes:

- 1/2 kilo de patatas cortadas en rodajas finas
- 3 huevos
- un poco de sal
- un poco de aceite de oliva
- salsa de soja al gusto

### Salsa:

- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 pizca de pimentón
- salsa de soja al gusto

### Modo de preparación:

#### Salsa:

Freír la cebolleta y el ajo picados. Añadir un poco de harina y una pizca de pimentón y pasar por el chino. Agregar a esta salsa bastante salsa de soja.

Freír las patatas a fuego lento. Batir los huevos y añadir salsa de soja y un poco de sal. Mezclar en un bol grande las patatas fritas con los huevos. Poner un poco de aceite en una sartén y verter la mezcla de huevo y patata. Una vez la tortilla está cuajada por ambos lados, añadir la salsa especial hecha con salsa de soja. Dejar cocer todo junto unos 5 minutos.

# ENSALADA DE PASTA Y SALSA DE SOJA

Pasta salad  
with soy sauce



**CARMEN  
GÓMEZ  
CASTILLO**

“Hola, soy Carmen. Vivo en Móstoles. Soy ama de casa. Creo que la salsa de soja viene de China. Es salada y se puede encontrar en tiendas asiáticas y en grandes superficies”.

“Hi, I’m Carmen. I live in Móstoles. I am a homemaker. I think that soy sauce comes from China. It’s salty and it can be bought in Asian stores and in supermarkets.”



Carmen Gómez Castillo

## **ENSALADA DE PASTA Y SALSA DE SOJA** **Pasta salad with soy sauce**

### **Ingredients: for 3 persons**

- 2 kilos of macaroni
- 120 grams of cheese
- 2 apples
- 100 grams of small onions
- 100 grams of tomatoes
- 500 grams of mushrooms in a can
- 1 small cup of olive oil
- 2 limes
- soy sauce
- 100 grams of black olives

### **Preparation:**

Bring the macaroni to a boil and drain the water. Cut the apples, tomatoes, onions in small pieces. Afterwards, mix all the ingredients. Cut the limes and squeeze the juice and mix it with all the other stuff. Serve cold or at room temperature but never hot.

### **Ingredientes: para 3 personas**

- 2 kilos de macarrones
- 120 gramos de queso
- 2 manzanas
- 100 gramos de cebolletas
- 100 gramos de tomate
- 500 gramos de champiñones en lata
- un vasito de aceite de oliva
- 2 limas
- salsa de soja
- 100 gramos de aceitunas negras

### **Modo de preparación:**

Cocer los macarrones y ponerlos a escurrir. Cortar las manzanas, los tomates y las cebolletas en trozos pequeños. Después, mezclar con el resto de los ingredientes y con los macarrones. Exprimir el zumo de las limas y añadir al plato. Se sirve fría o templada, pero nunca caliente.

# CHAMPIÑÓN A LA SALS A DE SOJA

## Mushrooms with soy sauce

Carmen Gómez Castillo

### Ingredientes:

- 1 cebolla cortada en juliana
- 2 dientes de ajo
- 3 ramos de cilantro
- hierbabuena
- 500 gramos de champiñones
- salsa de soja
- aceite de oliva
- jamón serrano
- 1 limón

### Modo de preparación:

Cortar la hierbabuena y el cilantro en trozos pequeños. En una sartén caliente, echar un poco de aceite de oliva y añadir la cebolla, los dientes de ajo y también el jamón serrano. Después, agregar a la sartén los champiñones. Antes de retirarlo del fuego, se añaden la hierbabuena, el cilantro y la salsa de soja. Antes de servir, exprimir sobre la preparación un poco de limón.

### Ingredients:

- onions cut in small pieces
- 2 cloves of garlic
- 3 small pieces of fresh cilantro
- mint
- 500 grams of mushrooms
- soy sauce
- olive oil
- jamón serrano
- 1 lemon

### Preparation:

Cut the mint and cilantro in small pieces. In a pan, add olive oil then the onions, garlic and also jamon serrano. Afterwards add the mushrooms. Before taking the pan out of the fire, add the mint and cilantro then the soy sauce. Before serving, add a little bit of lemon.

# SOPA DE PESCADO

## CON SALSA DE SOJA

### Fish soup

Carmen Gómez Castillo

#### Ingredients:

- whole minced onion
- soy sauce
- 2 garlic cloves
- olive oil
- 1 kilo of fish heads or any leftovers from the fish market
- lemon
- 2 cups of water
- bread

#### Preparation:

Put all the fish heads and other fish leftover in a big skillet and add water with a little bit of olive oil, soy sauce and the minced onions and let it cook in low fire. Once cooked, sieve the stock so as to take away the fish bones.

In a frying pan, add a little bit of olive oil fry the bread which has been previously cut into tidbits. Once the bread acquires a golden brown texture place it in the plate as a condiment to the soup. Add soy sauce and lemon if desired.

#### Ingredientes:

- cebolla cortada en juliana
- salsa de soja
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva
- 1 kilo de cabezas de pescado (cualquier tipo de pescado)
- limón
- 3 vasos de agua
- pan

#### Modo de preparación:

Se ponen las cabezas de pescado a hervir en una cacerola a fuego lento junto con un poco de aceite de oliva, salsa de soja y cebollas cortadas en juliana. Una vez cocido, se pasa el caldo por el chino para quitar todos los huesos del pescado.

En una sartén con un poco de aceite de oliva se fríe el pan en taquitos. Una vez que el pan adquiere un color dorado se pone en los platos para acompañar la sopa, a la que se añade salsa de soja y limón al gusto.

# ARROZ CON SALSA DE SOJA

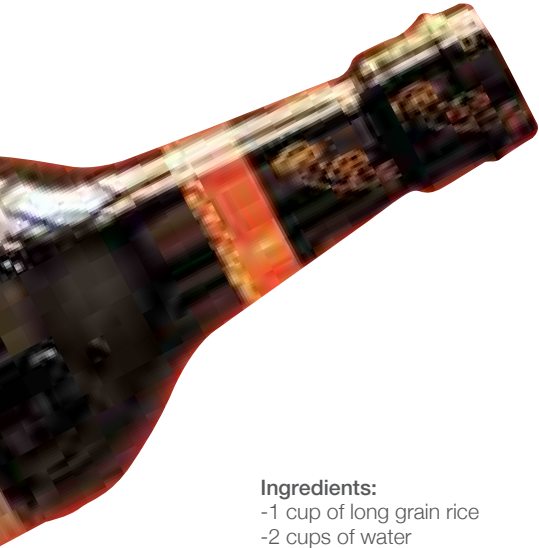
Rice with soy sauce



**CRISTINA  
LÓPEZ**

“¡Hola! Me llamo Cristina y soy de Móstoles. Me gusta mucho experimentar y probar cosas nuevas. Trabajo de cajera en unas grandes superficies aunque actualmente estoy de baja por maternidad. Tengo un niño precioso de 3 meses, se llama Álvaro y le quiero tanto... Mis aficiones son la lectura, el cine y el balonmano, ah, y me paso horas y horas en internet navegando por el ciberespacio. Podéis llamarme inculta pero no sé mucho de la salsa de soja. Mi primer encuentro con ella, no lo recuerdo, supongo que fue en algún restaurante, pero la he introducido un poco en mi vida hace poco tiempo: sí, es afrodisíaca, así que cuidadín...”

Hi, my name is Cristina and I am from Móstoles. I like to experiment and try new things. I work as a cashier in a supermarket but right now I am on maternity leave. I have a precious 3 month old baby boy named Alvaro and I love him so much. My hobbies are reading, going to the movies and playing basketball, ah, and I spend hours and hours surfing the internet. You can call me ignorant but I don't know much about the soy sauce. My first encounter with it, I don't remember when, I suppose in some restaurant, but I've slowly introduced it in my life. Ah yes, its an afrodisiac, so be careful...”



Cristina López

## **ARROZ CON SALSA DE SOJA** Rice with soy sauce

### **Ingredients:**

- 1 cup of long grain rice
- 2 cups of water
- smoked bacon
- salt
- 2 cloves of garlic
- 100 grams of chicken
- 2 eggs
- 200 grams of shrimps
- a little bit of olive oil
- soy sauce
- pepper
- and whatever you can add to it...

### **Preparation:**

Put a little bit of olive oil in a casserole and the garlic cut into small pieces until its almost brown and add rice, sauté it a little bit and add the water and salt. While the rice is cooking, in a pan, add a little bit of olive oil the chicken that has been cut into small pieces and seasoned with salt and pepper and the shrimps. When it's all fried, add the eggs and move them around with a wooden cooking spoon so it mixes with the other ingredients. Add soy sauce and mix it well so it gets all the flavours. Lastly, add the cooked rice, mix them together and in a few minutes it's done. Bon appetite.

### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz largo
- 2 tazas de agua
- beicon ahumado
- sal
- 2 dientes de ajo
- 100 gramos de pollo
- 2 huevos
- 200 gramos de gambas
- 1 chorreón de aceite de oliva
- salsa de soja
- pimiento
- y lo que se te vaya ocurriendo...

### **Modo de preparación:**

Poner un chorreón de aceite en un cazo, añadir el ajo picadito y dejar que se haga un poquito. Después agregar el arroz, saltearlo un poco y añadir el agua y la sal. Mientras se va haciendo el arroz, en una sartén, poner el aceite, el pollo salpimentado cortado en trocitos y las gambas. Cuando todo esté bien sofrito, incorporar los huevos y remover bien con la ayuda de una cuchara de madera para que no se hagan tortilla y se mezclen con el resto de los ingredientes. A continuación, verter la salsa de soja y remover bien para que todo coja el sabor. Por último añadir el arroz y cocinar todo junto durante un par de minutos más y listo. Buen provecho.

# RABO DE TORO CON SALSA DE SOJA

Oxtail with soy sauce



**DARÍA  
CALVO  
GARCÍA**

“Hola, mi nombre es Daría. Vivo en El Soto, Móstoles. Me gusta mucho cocinar. Me gusta mucho aprender nuevas cosas, salir a pasear, el teatro y la playa. Me encanta ir al campo. La salsa de soja me gusta mucho. Hace años que me la recomendó un médico. El sabor es agri dulce y salado. Mi familia reconoce mi talento culinario. Las recetas las inventa mi cabeza”.

“Hi, my name is Daría. I live in El Soto, Móstoles. I love to cook, learn new things, go out for a walk, the theatre and the beach. I love going to the countryside. I like soy sauce a lot. It's been years since a doctor recommended it to me. It's has a bittersweet and salty taste. My family recognizes my culinary talent. I invent all the recipes off the top of my head.”



Daríá Calvo García

## **RABO DE TORO CON SALSA DE SOJA**

### **Oxtail with soy sauce**

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo of oxtail
- 2 onions cut in small pieces
- 2 cloves of garlic
- 2 bay leaves
- 1 soup spoon of olive oil
- 1 cup of water
- 1/2 liter of meat soup stock
- 3 tablespoons of soy sauce
- black pepper

#### **Preparation:**

In a casserole add the olive oil and fry the oxtail until it becomes golden brown. Afterwards mix all the other ingredients together. Cover the oxtail with soup stock and water. Let it cook in low fire. Turn it over once in a while so it doesn't stick to the pan. If the sauce starts to thicken add soup stock.

#### **Ingredientes:**

- 1 kilo de rabo de toro
- 2 cebollas cortadas en juliana
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1/2 litro de caldo de carne
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva
- 1 vaso de agua
- 3 cucharas de salsa de soja
- pimienta negra

#### **Modo de preparación:**

En una cazuela, poner el aceite de oliva. Añadir el rabo de toro y freírlo un poquito hasta que quede un poco dorado. Después añadir los demás ingredientes juntos, y cubrir el rabo de toro con el caldo y el agua. Dejarlo cocer a fuego lento, removiendo para que no se pegue. Si la salsa va espesando demasiado, añadir caldo.

# LANGOSTINOS CON SALSA DE SOJA

**Prawns  
with soy sauce**



**ELENA  
MARÍN  
GARCÍA**

“Hola, soy Elena. Soy ama de casa y madre de 5 hijos. Me dedico a cuidar a mi familia. Me gusta ir a los talleres de la casa de cultura, también la lectura, el deporte y la buena mesa. Soy afincada en Móstoles desde hace 30 años y tengo hijos mostoleños. Me gusta mi ciudad. De la salsa de soja no sé nada, pues es la primera vez que la uso en la cocina”.

“Hi, I'm Elena. I am a homemaker and mother of 5 kids. I spend all my time taking care of my family. I like to go to workshops at the cultural center, also like reading, sports and good food. I've been living in Móstoles for the past 30 years and that's why I have Mostoleño kids. I like my city. I don't know anything about the soy sauce because it's the first time I've used it in the kitchen.”



Elena Marín García

## LANGOSTINOS CON SALSA DE SOJA

### Prawns with soy sauce

#### Ingredients:

- 1 kilo of prawns
- 3 medium onions
- 2 tablespoons of soy sauce
- a pinch of salt
- 2 tablespoons of olive oil

#### Preparation:

Place olive oil in a frying pan. Mince the onions and throw them into the pan. When it's poached add the prawns. Depending on the thickness of its shell, you have to turn it upside down. Add the soy sauce and cook the shell. Later on, put the mixture that's left from the frying pan in a blender and add it as a sauce on top of the prawns (of course, first you have to sieve it).

If the sauce becomes too thick add a little bit of water with a little bit of broth.

#### Ingredientes:

- 1 kilo de langostinos
- 3 cebollas medianas
- 2 cucharadas de salsa de soja
- un pellizco de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva

#### Modo de preparación:

Poner aceite de oliva en una sartén. Cortar las cebollas muy picaditas y echarlas en la sartén. Cuando están pochadas, agregar los langostinos. Si el grosor de la carcasa de los langostinos lo aconseja, darlos la vuelta para que se hagan por ambos lados. Después, añadir la salsa de soja. A continuación se retiran los langostinos después de haberlos sofrido y luego se pelan y se cuecen las cáscaras. Pasar por la batidora todo lo que queda en la sartén. Añadir la salsa a los langostinos.

Si quedara un poco espeso, añadir agua con un poquito de caldo.

# ENSALADILLA CAMPERA

## Campera Salad

### EMILIO DÍAZ

“Hola, soy Emilio y me dedico a la carpintería. Me gusta hacer manualidades. La verdad es que no me gusta la salsa de soja”.

“Hi, I’m Emilio and I am a carpenter by profession. I like to make handicrafts. The truth is, I don’t like soy sauce.”





Emilio Díaz

# ENSALADILLA CAMPERA

## Campera Salad

### Ingredients:

- 1 onion
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 2 huge pouched potatoes
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 green pepper
- 1 lettuce
- 2 cans of preserved olives
- 3 hard boiled eggs

### Preparation:

Cook in boiling water both the potatoes and the eggs for 15 to 20 minutes. Slice the green pepper and the onion into tidbits and place them in a wide bowl. Once the potatoes and eggs are cooked, peel them and mix them with the other ingredients. Add the preserved olives, soy sauce and extra virgin olive oil and mix them all together inside the bowl. Serve at room temperature or chilled, never hot.

### Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 patatas grandes cocidas
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 pimiento morrón
- lechuga
- 2 latas de aceitunas
- 3 huevos duros

### Preparación:

Cocer las patatas enteras y los huevos entre 15 - 20 minutos. Cortar el pimiento y la cebolla en cuadrillos y extenderlos en una fuente amplia. Una vez cocidas las patatas y los huevos, pelar y mezclar con los otros ingredientes. Añadir las aceitunas, la salsa de soja y el aceite de oliva y removerlo todo. Se sirve templada o fría, nunca caliente.

# PASTEL DE CARNE CON SALSA DE SOJA

Meat cake with soy sauce

## FÁTIMA GUERRERO

“Hola, soy Fátima. Vivo en Móstoles. Nací en Badajoz y me vine a trabajar a Madrid y aquí me casé y tuve 2 hijos, y ahora me dedico a mi casa, mi marido y mis hijos. Como ya son mayorcitos hago todas las cosas que me gustan y hay muchas para las mujeres que no trabajamos fuera de casa. La receta, ya que la he hecho antes se llama “Pastel de carne con salsa de soja”. La primera vez que la probé fue en un restaurante chino. A mi familia y a mí nos gustó mucho y desde entonces la compro hace años, y mi hijo a todos los platos de arroz, verdura, o carne se la echa en lugar de ketchup, como hacía antes. Esta receta la inventé porque a mi familia le gusta la carne picada, el puré de patata y las verduras”.

“Hi, my name is Fátima. I live in Mostoles. I was born in Badajoz but I came to Madrid to work and here is where I got married and had 2 kids. Now I dedicate most of my time to my home, my husband and my kids. Now that they’re grown up I do everything that I like to do. There are so many things to do for women who don’t work outside of the home. This recipe that I want to share with you is called “Meat cake with soy sauce.” The first time I tasted soy sauce was in a Chinese restaurant. My family and I liked it and since then I’ve been buying it for years. My kid seasons rice, meat and vegetables with it instead of ketchup which he used to before. I invented this recipe because my family likes ground meat, mashed potatoes and vegetables.”





Fátima Guerrero

# PASTEL DE CARNE CON SALSA DE SOJA

## Meat cake with soy sauce

### Ingredients:

- 2 small onions
- 500 grams ground beef
- 1 carrot
- butter
- 1 laurel leaf
- 3 very finely chopped tomatoes or use tomato paste
- 200 grams of boiled green peas
- 1 cup of water with a hint of soy sauce mixed inside
- 4 tablespoons of perkins sauce
- soy sauce (amount may vary)

### Mashed potatoes:

- 1/2 kilo potatoes
- 1 cup milk
- butter
- 2 egg yolks

### Preparation:

Peel the carrot in small cubes and mince the onion. Place olive oil in the frying pan and mix both vegetables. Add a little bit of butter, the laurel leaf and soy sauce. Minutes after add the ground beef with salt, Perkin's sauce, pepper until the meat turns golden brown.

To make the mash potatoes, peel them and boil them in water for 20 minutes. Use a special utensil to mash them or if not mash them using a fork then add butter and milk and mix them together with the egg yolks.

Preheat the oven to 180°C and place the meat inside a baking pan. Use a pastry bag to spread the mashed potatoes evenly on the baking pan with ground meat. If you don't have one, use a plastic bag with a horizontal hole. When this is done top it off with a lot of grated cheese. Let it bake for 30 minutes. Decorate it with strips of red pepper.

### Ingredientes:

- 2 cebollas pequeñas
- 1 zanahoria
- 500 gramos de carne picada
- mantequilla
- una hoja de laurel
- 3 tomates triturados o tomate frito
- 200 gramos de guisantes en lata
- 1 vaso de agua con un poquito de salsa de soja
- 4 cucharadas de salsa perkins
- salsa de soja al gusto

### Puré de patatas:

- 1/2 kilo de patatas
- 1 vaso de leche
- mantequilla
- 2 yemas de huevo

### Modo de preparación:

Pelar la zanahoria y cortarla en dados pequeños, picar la cebolla. Poner en una sartén con un poco de aceite de oliva y empezar a sofreír. Agregar un poquito de mantequilla, el laurel y la salsa de soja. Minutos después, añadir añade la carne picada con sal, la salsa perkins, la pimienta y dejar dorar unos minutos. Se le añade el tomate y se cuece durante 20 minutos, pero si se opta por utilizar tomate frito no se deja cocer, se echan los guisantes y se da unas vueltas a toda la preparación.

El puré se prepara pelando las patatas que se han hervido antes con agua durante 20 minutos. Se pasa por un pasapuré, se calienta la leche con la mantequilla y se mezcla con las yemas de huevo.

Por último, precalentar el horno a 180°C, y poner la carne en una fuente de horno. Para que quede más bonito, se coloca el puré con la ayuda de una manga pastelera, aunque también se puede utilizar una bolsa de plástico a la que se ha hecho un agujerito en horizontal. Añadir mucho queso rallado y dejar en el horno unos 30 minutos. Por último, como adorno, se decora con unos toques de pimiento rojo.

# ALUBIAS CON SALSA DE SOJA

**Kidney beans  
with soy sauce**

## FELIPE RODRÍGUEZ GUERRA

“Soy Felipe. No tengo profesión habitual y me dedico a cualquier cosa, dentro del ámbito que entiendo. Suelo cocinar pero la salsa de soja no la entiendo, ya que apenas la he utilizado, o mejor dicho, jamás la utilicé. Se puede sustituir por la sal. Pienso que sería bueno utilizarla en barbacoas”.

“I’m Felipe. I don’t have a profession and I work in different sectors in which I can use my skills. I usually cook but I don’t really understand how the soy sauce works, I mean I don’t usually use it, well, actually I’ve never used it. Salt can be substituted with it. I think it’s good for barbecues”.





Felipe Rodríguez Guerra

## **ALUBIAS CON SALSA DE SOJA** **Kidney beans with soy sauce**

### **Ingredients:**

- 300 grams of kidney beans
- 5 tablespoons of olive or sunflower seed oil
- 2 cloves of garlic
- 1 tablespoon of soy sauce
- 200 grams of meat (chicken, pork or beef)
- 1 carrot minced

### **Preparation:**

Heat the casserole with cooking oil. Once heated place the 2 cloves of garlic, the kidney beans, and fry them slightly. Add water (normally it has to cover the beans with 2.5 cm). Afterwards, add the meat, the minced carrots and a tablespoon of soy sauce. Let it cook at low temperature until the beans acquire a slightly soft texture.

### **Ingredientes:**

- 300 gramos de alubias
- 5 cucharadas de aceite de oliva o girasol
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 200 gramos de carne (pollo, ternera o cerdo)
- 1 zanahoria cortada en trocitos

### **Modo de preparación:**

Un día antes, se dejan las alubias en remojo.

Poner el aceite en una olla. Una vez caliente, echar el ajo y las alubias y rehogarlas. A continuación, añadir agua a la olla hasta que se cubran las alubias y continuar echando agua hasta 2,5 cm más. Agregar la carne, la zanahoria y una cucharada de salsa de soja. Dejar cocer a fuego lento hasta que se obtenga una textura blanda.

# LUBINA CON SALSA DE SOJA SALADA

Sea bass with soy sauce

**FRANCISCA  
GONZÁLEZ  
JARA**

“Hola, me llamo Francisca pero me llaman Paquita. Vivo en Móstoles. Actualmente me dedico a las labores del hogar aunque he pasado muchos años, desde que era pequeña, trabajando fuera de casa. Soy andaluza y cuando tenía 20 años vine a vivir a Madrid. Me encanta todo lo que tiene que ver con mi tierra, el canto, el baile y también comer, claro. Llevo 32 años casada. Tengo dos hijos: Antonio, el mayor y Beatriz, la pequeña. Ellos me han animado mucho para que participe en esto de la recetas con salsa de soja. Antes no conocía nada sobre la salsa de soja. Ahora ya sé que viene de Oriente, que es de origen vegetal y que es dulce y salada. He aprendido que se puede usar en muchas recetas que hago habitualmente y me gusta. Las legumbres son sanas, tienen mucho hierro y la soja es buena para el colesterol. Mis hijos pensaron que sería muy original, así que enseguida me puse a ello. A continuación os cuento la receta... ¡ah! Además no lleva nada de grasa, excepto el aceite de oliva, que es muy beneficioso, como todo el mundo sabe...”

“Hi, my name is Francisca but everybody calls me Paquita. I live in Móstoles. These days I spend my time doing household chores although I've worked out of the house for a lot of years ever since I was little. I am from Andalusia. When I was 20 years old I came to live in Madrid. I love anything that has to do with my homeland, the music, the dance and also the food, of course. I've been married for 32 years. I have 2 kids: Antonio, the eldest, and Beatriz, the youngest. They have encouraged me to participate in inventing new recipes with the soy sauce. Before I didn't know anything about it. Now I know a little bit more about the soy sauce, that it comes from the Orient, that its originally a vegetable and that its sweet and salty. Legumes are a healthy choice, they contain a lot of iron, and the soy sauce is good against cholesterol. My kids thought it was a great idea, so I right away put myself to work. Later on I'll tell you about the recipe... ah, it doesn't contain any fat, except olive oil, but we all know it's good for our health...”



**Ingredients:**

- 1 sea bass
- 1 medium size potatoe
- 2 carrots
- 2 fresh onions
- soy sauce (amount may vary)
- 2 soupspoon of olive oil
- half a liter of water

**Preparation:**

In a casserole put the carrots and the washed but unpeeled potatoes and cover it with water. Cover it and leave it to cook for approximately 20 minutes. When they are tender sieve them and leave them in a container.

On a preheated pan, fry the minced onions until golden brown. Using the same frying pan put the sea bass. Fry each side for 10 minutes. Afterwards peel the carrots and the potatoes and serve them as side dishes together with the onions. Season and decorate the dish using soy sauce and olive oil.

**Ingredientes:**

- 1 lubina
- 1 patata mediana
- 2 zanahorias
- 2 cebolletas frescas
- salsa de soja al gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- medio litro de agua

**Modo de preparación:**

Poner al fuego en una cacerola las zanahorias y la patata lavadas y sin pelar y cubrir con agua. Tapar y dejar cocer unos 20 minutos aproximadamente. Cuando las patatas y las zanahorias estén tiernas, se escurren y se reservan.

En una sartén con aceite, echar las cebolletas cortadas en juliana y rehogar hasta que adquieran un tono dorado. Sacarlas de la sartén, y en ese mismo aceite poner la lubina y dejar que se haga, tapada, unos 10 minutos por cada lado. Después, pelar las zanahorias y la patata y servir las de guarnición junto con las cebolletas. Aliñar y decorar la preparación con la salsa de soja y aceite al gusto.

# ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS

## CON SALSA DE SOJA

### White kidney bean salad with soy sauce

Francisca González Jara



#### Ingredientes:

- 1/4 kilo de judías blancas
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolleta fresca
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- sal (opcional)
- salsa de soja al gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- agua
- 1 pastilla de caldo concentrado de verduras

#### Modo de preparación:

Poner agua en una olla y añadir una pastilla de caldo concentrado de verduras junto con una zanahoria y las judías, que previamente han estado en remojo 24 horas. Se pone a hervir manteniendo la cocción de 15 a 30 minutos, dependiendo del tipo de judía blanca utilizado. Sacar la zanahoria y las judías y reservar.

Cortar en dados el tomate, la cebolleta, los pimientos y la zanahoria y juntar con las judías. Aliñar con aceite y salsa de soja al gusto. Añadir sal si fuera necesario.

#### Ingredients:

- 1/4 kilo white kidney beans
- 1 medium tomato
- 1 medium carrot
- 1 small fresh onion
- 1 green bell pepper
- 1 red bell pepper
- salt (optional)
- soy sauce (amount may vary)
- 2 soupspoons of olive oil
- water
- 1 concentrated vegetable soup stock

#### Preparation:

Put water in a pressure cooker and add the concentrated vegetable soup stock together with the carrot and the kidney beans that was previously soaked in water 24 hours before. Boil for 15 to 30 minutes depending on the type of kidney beans used. Take out the carrot and the beans and leave it in a container.

Cut tomatoes, the onions, the bell peppers and the carrots and add them together with the kidney beans. Season the dish with olive oil and soy sauce. Add salt if necessary.

# ARROZ CON VERDURAS

## Y SALSA DE SOJA

### White kidney bean salad with soy sauce

Francisca González Jara



#### Ingredients:

- 1 cup of rice
- 1 medium tomato
- 2 medium carrots
- 1 medium onion
- 2 garlic cloves
- 1 green bellpepper
- 1 red bellpepper
- green beans
- 4 artichokes
- a handful of green peas
- 2 cups of water
- soy sauce (amount may vary)
- 8 soupspoons of olive oil

#### Preparation:

Once all the vegetables have been washed place them all in the pressure cooker together with the olive oil, onion, garlic, tomatoes, peppers and leave them to soak for a quarter of an hour. Afterwards add the rest of the vegetables, all of which should be sliced in small pieces. Add soy sauce and the cover it with a cup of water and leave it to cook for 15 minutes. Uncover the pot and add the rice and mix everything. Add the rest of the water and cover the pressure cooker for 7 minutes. Once it's cooked leave it to settle down for 5 minutes.

#### Ingredientes:

- 1 vaso lleno de arroz
- 1 tomate mediano
- 2 zanahorias medianas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- judías verdes
- 4 alcachofas
- 1 puñadito de guisantes
- 2 vasos de agua
- salsa de soja al gusto
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva

#### Modo de preparación:

Una vez limpia toda la verdura, poner la olla en el fuego con el aceite, la cebolla, los ajos, el tomate, los pimientos y rehogar todo durante un cuarto de hora. A continuación, agregar el resto de la verdura, todo cortado en trozos muy pequeños. Añadir salsa de soja, al gusto, cubrir la preparación con un vaso de agua y dejar cocer unos 15 minutos. Después, destapar la olla, echar el arroz y rehogar todo junto. Añadir el resto del agua y cerrar la olla durante 7 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar unos 5 minutos.

# BROCHETAS DE CERDO CON VEGETALES

## Y SALSA DE SOJA

**Pork brochette with vegetables  
and soy sauce**

### ISIDRO ÁLVAREZ

“Hola, soy Isidro. Vivo en Móstoles y me dedico a la enseñanza. Me gusta la cocina aunque no tengo ningún tipo de formación gastronómica. Mi relación con la cocina fue forzada por las circunstancias y poco a poco se fue convirtiendo en una afición. La salsa de soja es de origen vegetal. Creo que es una legumbre parecida a la lenteja y la salsa debe ser el producto de la fermentación de esa legumbre. He comido los brotes de soja como ingrediente de ensaladas. Con la salsa de soja he comido algún plato en restaurantes chinos y asiáticos”.

“Hi, I'm Isidro. I live in Móstoles and I am an educator. I like cooking although I do not have any formal training as a cook. My engagement in the kitchen was coerced by circumstances and little by little it became a hobby. The soy sauce comes from a vegetable. I believe it's a legume much like the lentil and the sauce is derived from the fermentation of this legume. I have eaten soybean sprouts as an ingredient in salads. I've tried soy sauce for the first time in Chinese and Asian restaurants.”





Isidro Álvarez

# **BROCHETAS DE CERDO CON VEGETALES**

## **Pork brochette with vegetables and soy sauce**

### **Ingredients:**

- 2 onions
- 300 grams pork loins
- 2 green bellpeppers
- 5 tablespoons of soy sauce

### **Preparation:**

Make a brochette alternating the meat and the vegetables together. Cook the brochettes on a grill until each side becomes golden brown. Season the brochettes with soy sauce before serving.

### **Ingredientes:**

- 2 cebolletas
- 300 gramos de magro de cerdo
- 2 pimientos verdes
- 5 cucharadas de salsa de soja

### **Modo de preparación:**

Montar los brochetas alternando el magro de cerdo en dados y las verduras (no sazónarlas). Cocinar la brochetas en la plancha de forma que se hagan por todos lados por igual. Aliñar las brochetas con salsa de soja antes de servir.

# SALMOREJO CON SALS A DE SOJA

Salmorejo with soy sauce

## JOSÉ BUJALANCE CABALLERO

“Soy José. Soy andaluz afincado en Madrid desde hace 9 años y me considero afortunado de tener dos raíces, la andaluza y la madrileña. Actualmente estoy prejubilado y como consecuencia de esto tengo un poco de tiempo libre que me está sirviendo para, además de colaborar con las tareas domésticas, iniciarme en la cocina, y estoy descubriendo que me gusta. De la salsa de soja no conozco nada, no sé si alguna comida que había probado la llevaba. Acabo de abrir unas botellitas. He probado de dos marcas y así solas, sin cocinar, las encuentro saladas”.

“I’m Jose. I am from Andalusia but I’ve resided in Madrid for the past 9 years. I consider myself lucky to have 2 roots, from Madrid and Andalusia. At present I am semi-retired and as a consequence I’ve got some free time that I use to collaborate with the house chores and I’ve started getting interested in cooking and I like it. I don’t know anything about the soy sauce. I don’t know if I’ve ever tried it in the dishes I’ve tried before. I just opened some bottles. I’ve tried 2 brands, tasting it by itself, without cooking with it, and I find it salty.”





José Bujalance Caballero

## **SALMOREJO CON SALSA DE SOJA**

### **Salmorejo with soy sauce**

#### **Ingredients:**

- half a clove of garlic
- 3 tomatoes
- 2 hardboiled eggs
- 75 grams of jamón serrano cut into small pieces
- 4 slices of bread soaked in water
- 1/2 tablespoon of soy sauce
- 1 tablespoon of vinegar
- a pinch of salt
- 2 tablespoons of extra virgin olive oil

#### **Preparation:**

Peel the tomatoes at the same time getting rid of the seeds. Cut them into small pieces. Place them in a blender together with the olive oil, salt, vinegar, garlic and the sliced bread. Once it achieves a soup consistency add a half a tablespoon of soy sauce. Add salt if necessary and serve it a bowl and top it off with the hard boiled eggs that were previously cut into small pieces and the jamón serrano.

If the cream is too thick add water. Serve cold.

#### **Ingredientes:**

- 1/2 diente de ajo
- 3 tomates
- 2 huevos cocidos
- 75 gramos de jamón serrano en trocitos
- 4 trozos de pan mojado en agua
- 1/2 cuchara de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre
- un poco de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

#### **Modo de preparación:**

Pelar los tomates, quitarles las pepitas y trocearlos. Meterlos en la batidora junto con el aceite, el vinagre, la sal y el diente de ajo. El pan, que se ha puesto previamente en remojo, se bate con todos los ingredientes. Una vez batido, se añade la cucharadita de salsa de soja. Rectificar de sal si procede y servir en boles; como guarnición, se añade el huevo cocido troceado y los trocitos de jamón serrano también picadito.

Si la crema sale demasiado espesa, se puede aligerar con agua. Se toma fría.

# HUEVOS REBOZADOS

Breaded eggs



## JOSEFA GUERRERO SUÁREZ

“Hola soy Josefa. Vivo en Móstoles y soy ama de casa, que no es poco. Una de mis aficiones es cocinar. Me paso gran parte del día en la cocina realizando nuevas recetas. Mi primera experiencia con la salsa de soja ha sido en esta receta”.

“Hi, I am Josefa. I live in Móstoles and I am a homemaker, which is not an easy task. One of my hobbies is cooking. I spend a great part of my day in the kitchen creating new recipes. My first experience with the soy sauce is creating this recipe.”



Josefa Guerrero Suárez

## HUEVOS REBOZADOS

### Breaded eggs

#### Ingredients:

- 250 grams of jamon serrano
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 cup of water
- 750 grams of carrots
- 2 cups of olive oil
- breadcrumbs
- 10 eggs
- 3 onions
- a pinch of salt
- add flour

#### Preparation:

Poach the 3 onions and the 3 carrots together. Add a cup of water. Let it cook for 10 minutes then add 3 tablespoons of soy sauce and a pinch of salt. Grind all the ingredients together.

Cook the 8 eggs (8-10 minutes) and afterwards peel them. Cut them in half and take out the yoke. Cut the jamon serrano in mini-pimer together with the egg yolks. With this mixture stuff the egg whites. Batter 2 eggs. In another bowl mix the flour and breadcrumbs. Coat the eggs with the flour and bread mixture and dip it into the battered egg. Fry it.

As a side dish, chop the carrots into very fine slices and fry them.

#### Ingredientes:

- 250 gramos de jamón serrano
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 vaso de agua
- 750 gramos de zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- pan rallado
- 10 huevos
- 3 cebollas
- un poco de sal
- harina para rebozar

#### Modo de preparación:

Pochar las 3 cebollas y las 3 zanahorias juntas. Añadir un vaso de agua y dejar cocer durante 10 minutos. Después, añadir 3 cucharadas soperas de salsa de soja y un poco de sal. Triturar.

Cocer 8 huevos (8-10 minutos) y después de pelarlos, partírlas por la mitad y retirar la yema. Picar el jamón en la picadora junto con las yemas. Con esta mezcla, rellenar las mitades de los huevos. Mezclar en otro bol harina y pan rallado. Batir dos huevos y rebozar los medios huevos rellenos en la mezcla de harina y pan, pasarlos después por el huevo batido y, por último, freírlos en aceite.

Para la guarnición, freír la zanahoria que queda en rodajas finas.

# TALLARINES SALTEADOS

## Sauted Pasta

**JUAN  
CARLOS  
BALLÓN  
SALAZAR**

“Hola, soy Juan Carlos. Trabajo en un supermercado. Me gusta cocinar. Vivo en Móstoles. La salsa de soja es fundamental para los platos orientales. No creo que sea afrodisiaca”.

“Hi, I am Juan Carlos. I work in a supermarket. I like to cook. I live in Móstoles. Soy sauce is fundamental in Oriental dishes. I don't think its afrodisiac.”





Juan Carlos Ballón Salazar

## TALLARINES SALTEADOS

### Sautéed Pasta

#### Ingredients:

- 1 tomato
- 1 onion chopped finely
- 1/2 kilo ground beef
- soy sauce
- pepper
- salt
- garlic
- 1 kilo of pasta

#### Preparation:

Boil the pasta en water for 10 minutes. Chop the tomatoes finely. Sauté the tomatoes, onions and add pepper, salt and garlic and then fry the ground beef. Mix the pasta and the other ingredients and add soy sauce.

#### Ingredientes:

- 1 tomate
- 1 cebolla picada
- 1/2 kilo de ternera picada
- salsa de soja
- pimienta al gusto
- sal
- ajos
- 1 kilo de tallarines

#### Modo de preparación:

Hervir los tallarines en agua durante 10 minutos. Picar el tomate en tiras. Sofreír el tomate y la cebolla agregando la pimienta, los ajos y la sal. Después, freír la carne. Mezclar los tallarines con los otros ingredientes y añadir salsa de soja.

# PASTEL DE MÓSTOLES

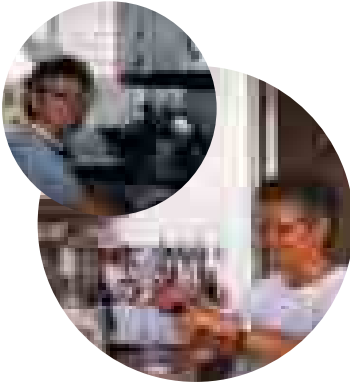
## Móstoles Cake

**LUISA  
LÓPEZ  
GARCÍA**



“Hola, soy Luisa. Llevo viviendo en Móstoles muchos años. Mi profesión es actriz de mi vida. Estoy casada. Me considero una mujer joven, activa y participativa de todo aquello que me enriquece y que yo pueda realizar, y una de esas cosas es cocinar. Mi primera aventura con la salsa de soja fue con unas patatas asadas, que por cierto nos gustaron mucho, a mi familia y a mí. Mi salsa de soja y yo vamos a realizar esta receta. Se la quiero dedicar a Móstoles en este año conmemorativo del bicentenario con sabor dulce. Mi familia ha colaborado, surgiéndome alguna idea, pero especialmente comiendo. La invención culinaria es mía, ha sido estupenda y sencilla. Mi familia y amigos reconocen que tengo creatividad e innovación”.

“Hi, I’m Luisa. I’ve been living in Móstoles for a lot of years. I am an actress of my own life, that’s my profession. I am married. I consider myself a youthful woman, active, participative in everything that can enrich me. One of these things is cooking. My first adventure with the soy sauce happened with some baked potatoes that my family and I liked very much. My soy sauce and I will create this recipe together. I want to dedicate this to Móstoles because it’s celebrating its sweet 200th anniversary. My family has collaborated in creating this recipe, in suggesting ideas, but especially in eating the food. This culinary invention is mine, and I like how it came out, simply fantastic! My family and friends acknowledge my talent and my creativity.”



Luisa López García

## PASTEL DE MÓSTOLES

### Móstoles Cake

#### Ingredients:

- 300 grams of sponge cake
- half a liter of milk
- 250 cl. of condensed milk
- 100 grams of dried fruits
- 100 grams of walnut
- 3 tablespoons of soy sauce
- liquid sugar (4 tablespoons of sugar and half a cup of water)
- 4 eggs

#### Preparation:

Soften the sponge cake with milk then drain them. Batter the eggs and add the sponge cake, the 3 tablespoons of soy sauce and the condensed milk together with the dried fruits and mix them together.

In a baking pan put the liquid sugar until it caramelizes. When it is cold add the sponge cake mixture (the caramel should be made beforehand).

Put the mixture in the oven at 180° for 30 minutes. Let it cool down. Remove it from its mold and decorate with walnuts.

Enjoy your food!

#### Ingredientes:

- 300 gramos de bizcochos
- medio litro de leche
- 250 cl de leche condensada
- 100 gramos de frutas secas
- 100 gramos de nueces
- 3 cucharadas de salsa de soja
- azúcar líquido (4 cucharadas de azúcar y medio vaso de agua)
- 4 huevos

#### Modo de preparación:

Ablandar los bizcochos con la leche y escurrirlos. Batir los huevos y añadir los bizcochos, las tres cucharadas de salsa de soja, la leche condensada, las frutas y se mezcla todo bien.

En una fuente resistente al fuego, echar el agua y el azúcar y calentar hasta que se caramelicé. Una vez enfriado, verter en la fuente la mezcla anterior (el caramelo debe ser preparado con antelación).

Introducir la fuente en el horno previamente calentado a 180°, durante 30 minutos. Dejar que se enfríe. Desmoldar y adornar con las nueces.

¡Buen provecho!

# PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE SOJA

**Chicken breasts  
with soy sauce**



**MARÍA  
CARMEN  
RAMÍREZ**

“Hola, soy Carmen. Tengo 62 años. Soy viuda desde hace un año. Soy de Cuenca pero vivo en Móstoles. En mi casa viven mi hija Ascensión y sus dos perritos, Luna y Lucas. Tengo otro hijo que se llama Alfredo. La salsa de soja es un condimento chino que se usa como ingrediente en cualquier comida”.

“Hi, I’m Carmen. I’m 62 years old and I have been a widow for a year now. I am originally from Cuenca but I live in Móstoles. My daughter, Ascensión, and her 2 small dogs, Luna and Lucas live with me. I have a son named Alfredo. The soy sauce is a Chinese condiment that can be used in any dish.”



María Carmen Ramírez

## PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE SOJA

### Chicken breasts with soy sauce

#### Ingredients:

- 3 pieces of chicken breasts
- 300 grams of fresh mushrooms chopped finely
- 2 tablespoons of soy sauce
- a pinch of salt
- 2 tablespoons of olive oil
- 12 quail eggs
- 1 onion
- 1 garlic clove
- parsley
- 2 tablespoons of flour
- 2 small tomatoes
- 1 bottle of beer

#### Preparation:

Cut the chicken breasts in tidbits then roll them into the flour at the same time adding a pinch of salt. In a casserole put a little bit of oil and fry the chicken until it turns golden brown. Cook the 12 quail eggs.

Fry the tomatoes and the onions then add the chicken. Crush the parsley together with the garlic and add them into the pan together with the other ingredients. Add the mushrooms and half a litter of beer and also the peeled quail eggs. Let it cook for 10 to 15 minutes. Before serving add a little bit of soy sauce.  
Enjoy your food!

#### Ingredientes:

- 3 piezas de pechuga de pollo
- 300 gramos de champiñón fresco picado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- un pellizco de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 12 huevos de codorniz
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- perejil
- 2 cucharadas de harina
- 2 tomates pequeños
- 1 lata de cerveza

#### Modo de preparación:

Cortar las pechugas de pollo en dados pequeños, pasarlos por la harina y echarlos un poco de sal. En una cacerola, se calienta el aceite y se frien las pechugas de pollo hasta que queden doradas. Aparte, cocer los 12 huevos de codorniz.

En otra sartén, sofreír el tomate y la cebolla y después añadir los dados de pollo. Machacar en el mortero el ajo y el perejil y añadirlo a la sartén con la preparación de pollo. Cubrir con agua. Añadir los champiñones y media lata de cerveza. Agregar los huevos de codorniz ya pelados y dejar cocer entre 10 o 15 minutos. Antes de servir, echar salsa de soja al gusto.  
¡que aproveche!

# ALBÓNDIGAS CON GABARDINA

## Coated Meatballs



### MARÍA DEL PILAR SÁNCHEZ SÁEZ

“Hola soy Pilar. Soy ama de casa. Mi tiempo libre lo empleo en ir a clases, mi familia, leer, ver la tele, etc. Vivo en Móstoles. Mi primera experiencia con la salsa de soja fue cuando la probé en una ensalada”.

“Hi, I’m Pilar. I am a homemaker. In my free time I like to go classes, spend it with my family, read, watch TV, etc. I live in Móstoles. My first experience with the soy sauce was when I tried it in a salad.”



María del Pilar Sánchez Sáez

## ALBÓNDIGAS CON GABARDINA Coated Meatballs

### Ingredients:

#### Meatballs:

- a slice of minced onions
- 10 tablespoons of flour
- 500 grams of ground meat
- soy sauce (amount may vary)
- 2 crushed garlic cloves
- 1/2 cup of Royal (cornstarch)
- olive or sunflower seed oil (depends on the availability)
- milk (depends on availability)

#### Coating:

- 1/2 cup of flour
- 1/2 cup of Royal
- a little bit of water
- a little bit of food coloring

#### Preparation:

Heat up a frying pan with a little bit of cooking oil. When it's hot enough add onions and later add the ground meat. Add the garlic and 2 or 3 tablespoons of soy sauce. While the meat is almost done add the milk and flour and make the sauce mixture then let it cool down. To make the coating, mix the flour, cornstarch (Royal), a little bit of water and a little bit of food coloring. Batter the mixture for a few minutes. Take a little bit of meat with a spoon and form the meatballs using your hand. Dip it into the batter mixture and deep-fry it until it's golden brown. Let it cool down a bit and then it's ready to be eaten.

### Ingredientes:

#### Albóndigas:

- Un trozo de cebolla picada
- 10 cucharadas de harina
- 500 gramos de carne picada
- salsa de soja al gusto
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/2 cucharada de royal (harina de maíz)
- aceite de oliva o girasol (según lo que se necesite)
- leche (según lo que se necesite)

#### Gabardinas:

- 1/2 taza de harina
- 1/2 cucharada de royal
- un poco de agua
- un poco de colorante

#### Modo de preparación:

Poner una sartén sobre el fuego, añadir un poquito de aceite y esperar a que se caliente. Echar la cebolla y luego la carne picada, dejar que se vaya haciendo. Después, agregar el ajo machacado y dos o tres cucharadas de salsa de soja. Cuando esté frita la carne, añadir harina y leche, y una vez hecha la salsa se retira del fuego, se quita de la sartén y se deja reposar.

Para hacer la gabardina, mezclar la harina, la harina de maíz (royal), un poco de agua y un poco de colorante. Dejarlo reposar unos minutos.

Coger la preparación de carne con una cuchara y darle forma con la mano. Se pasa por el rebozado y se vierte en la sartén o freidora con aceite caliente. Cuando estén doraditas, sacarlas y esperar a que se enfríen un poco, y luego a comer.

# ARROZ CON SALSA DE SOJA

Rice with soy sauce

## MARÍA ELISA SERRANO NAVACERRADA

Mi nombre es María Elisa. Soy estudiante, pianista desde hace 10 años. Me encanta aprender cosas nuevas. En mis ratos libres me apunté a un grupo contemporáneo haciendo performance y a clases de pintura. La comida me apasiona, aunque yo (como la mayoría de la gente joven) soy mejor degustadora que cocinera. La primera vez que probé la salsa de soja fue en un restaurante chino. Como soy una persona muy curiosa, elegí un pollo con salsa de soja para comer. Desde entonces es lo único que como cuando voy al restaurante”.

My name is Maria Elisa. I am a student, a pianist since 10 years. I love learning new things. In my free time I signed up for a contemporary performance group and in painting classes. I am passionate about food, although I (like the majority of young people) am a better at eating than cooking. The first time I tasted soy sauce was in a Chinese restaurant. I am a very curious person I ordered chicken with soy sauce. Since then it's the only thing I eat whenever I go to the restaurant.”





María Elisa Serrano Navacerrada

## **ARROZ CON SALSA DE SOJA**

### **Rice with soy sauce**

**Ingredients:**

- 2 cups of rice
- ham
- 4 cups of water
- soy sauce
- olive oil

**Preparation:**

Cook the rice with water. Once cooked, put the rice in a pan and fry it with olive oil. Cut some ham in small pieces and fry them. Mix everything together and season it with soy sauce.

**Ingredientes:**

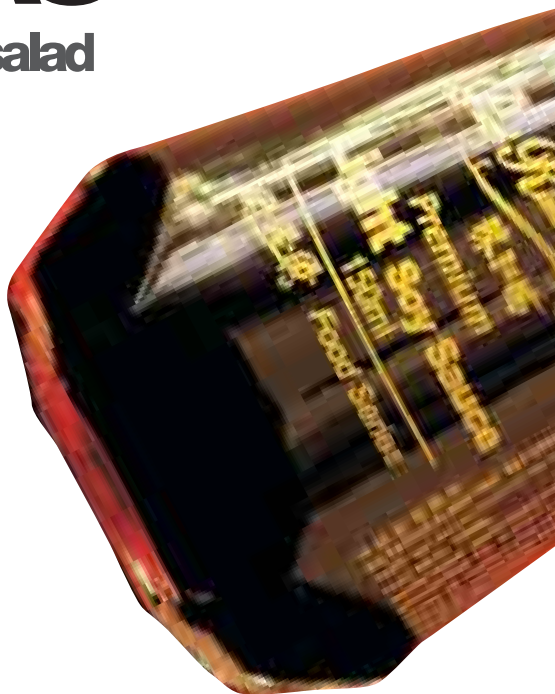
- 2 vasos de arroz
- jamón york
- 4 vasos de agua
- salsa de soja
- aceite de oliva

**Modo de preparación:**

Cocer el arroz en agua. Una vez cocido, echarlo en una sartén con un poco de aceite de oliva y freirlo. Cortar el jamón york en tacos y freírlos. Juntarlo todo y aliñar al gusto con salsa de soja.

# ENSALADILLA DE JUDÍAS BLANCAS

White kidney beans salad



**MARÍA  
JODRA  
ANDRÉS**

“Soy María. Cuento que soy jubilada. Tengo 5 hijos y 7 nietos y me dedico a las cosas y a hacer trabajos de manualidades y a hacer punto de cruz. No me gusta la salsa de soja porque es muy fuerte, y me gusta que sea más suave”.

“I’m María. I’m retired. I have 5 kids and 7 grandkids and I like to do things and make handicrafts and cross stitching. I don’t like the taste of soy sauce because its very strong and I would prefer it to be a little smoother.”



María Jodra Andrés

## **ENSALADILLA DE JUDÍAS BLANCAS**

### **White kidney beans salad**

#### **Ingredients:**

- 1 red bellpepper minced
- 200 grams of white kidney beans (use the ones sold in a jar)
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 tablespoon vinegar
- 1 tablespoon extra virgin olive oil

#### **Preparation:**

Simply mix all the ingredients together. Serve at room temperature or cold but never hot.

#### **Ingredientes:**

- 1 pimiento rojo picado
- 200 gramos de judías blancas de frasco
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

#### **Modo de preparación:**

Mezclar las judías blancas con los otros ingredientes. Servir templada o fría pero nunca caliente.

# PAVO TROCEADO CON POMELO

## Turkey with grapefruit

### MARÍA TERESA CASAS GARCÍA

“Soy María Teresa. Soy castellana y me gustan las comidas preparadas al horno y los guisos. Vivo en Móstoles y me he adaptado a los gustos madrileños y andaluces. Soy ama de casa. Con la salsa de soja he empezado a familiarizarme a través de mis hijos, que la llevaron a casa para experimentar con sus platos. Mi desconocimiento fue grande hasta que probé sus platos, y me gusta. Poco a poco la he incorporado a mis asados de costillas de cerdo, pavo y alguna ensalada”.

“I’m María Teresa. I am from Castille. I like dishes that have been prepared in the oven or that have been sautéed. I live in Móstoles and I have adapted to the taste of people from Madrid and Andalusia. I am a homemaker. I first started getting familiar with the soy sauce through my kids when they brought it home to experiment with it in different dishes. I was pretty ignorant about it until I tried dishes that contained soy sauce and I liked it. Little by little I have started incorporating it in my roasted pork chops, turkey and in some salad.”





María Teresa Casas García

## PAVO TROCEADO CON POMELO

### Turkey with grapefruit

#### Ingredients:

- 300 grams of sliced turkey
- 1 tablespoon of olive oil
- 100 grams of cornstarch
- 1 tablespoon of soy sauce
- 1 grapefruit

#### Preparation:

Marinate the turkey in grapefruit for a day or a few hours. Fry the turkey in a frying pan until it turns golden brown, then add the marinated sauce of the grapefruit together with a tablespoon of soy sauce. Slowly add cornstarch until it gets a creamy consistency. Serve with boiled rice.

#### Ingredientes:

- 300 gramos de pavo troceado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 gramos de harina de maíz
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 pomelo

#### Modo de preparación:

Trocear el pavo y ponerlo en remojo en el líquido aromático del pomelo, dejar macerar durante algún tiempo (desde unas horas hasta un día). Rehogar el pavo en una sartén con el aceite de oliva a fuego vivo hasta que empiece a tomar color, y después añadir el caldo del pomelo y poco a poco incorporar la salsa de soja. Añadir la harina de maíz, agregándola en forma de lluvia hasta que esté cremoso. Dejarlo cocinar hasta su punto. Retirar y servir con arroz hervido.

# ENSALADA DE LECHUGA CON SALSA DE SOJA

Lettuce salad  
with soy sauce

## MARÍA CARMEN ÁLVAREZ

“Hola, soy María Carmen. Mi profesión es secretaria. No suelo cocinar y me gusta que me hagan la comida. La salsa de soja la probé por primera vez con los rollitos de primavera y no la suelo comprar”.

“Hi, I’m María Carmen. I am a secretary by profession. I don’t usually cook and I like that someone else cooks for me. The first time I tried soy sauce was when I ate spring rolls. I don’t usually buy it.”





María Carmen Álvarez

## **ENSALADA DE LECHUGA CON SALSA DE SOJA**

### **Lettuce salad with soy sauce**

#### **Ingredients:**

- lettuce
- accompany with raisins, tomatoes, cheese or other vegetables or fruits depending on one's taste
- 2 tablespoons of soy sauce
- 2 tablespoons of extra virgin olive oil

#### **Preparation:**

Cut the lettuce and vegetables or fruits according to one's preference and add soy sauce and extra virgin olive oil. Mix all the ingredients together and serve it to accompany the main dish.

#### **Ingredientes:**

- Lechuga
- Acompañarla con pasas, tomate, queso u otras verduras y frutas según se desee
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

#### **Modo de preparación:**

Cortar la lechuga y las verduras o frutas, según se desee, y añadir la salsa de soja y el aceite de oliva virgen extra. Mezclar todos los ingredientes y servirla como acompañante del plato principal.

# SOLOMILLO DE POLLO EN ESCABECHE Y SALSA DE SOJA

**Chicken tenderloin  
in pickling brine  
and soy sauce**



## MARÍA CARMEN SECO GARCÍA

“Soy Carmen, una ama de casa aficionada a la costura y demás labores. También canto en un coro. Soy una persona perfeccionista, gustándome así el orden y la limpieza. Soy de trato fácil y un poco tímida. El hecho de inventar una receta es un reto para mí, porque me gusta poco cocinar. Podría decir varias cosas sobre la salsa de soja pues he oído hablar mucho de sus beneficios. Esta va ser mi primera experiencia culinaria con ella”.

“I’m Carmen, a homemaker who likes sewing and other chores. I also sing in a choir. I am a perfectionist, and I like to be things to be organized and clean. I am very easy to be with and a little bit shy. The act of inventing a new recipe is a challenge for me because I don’t like to cook. I could say various things about the soy sauce because I’ve heard a lot about its benefits. This is my first culinary experience with it.”

María Carmen Seco García

# SOLOMILLO DE POLLO EN ESCABECHE Y SALSA DE SOJA

## Chicken tenderloin in pickling brine and soy sauce



### Ingredients: for 4 people

- 1 kilo of chicken tenderloin
- flour
- black pepper
- 1 bay leaf
- 2 garlic cloves
- 1 dash of vinegar
- 1 cup of water
- 1 cut of oil
- salt
- a dash of soy sauce

### Preparation:

A day before, put the chicken tenderloins in a container seasoned with salt and black pepper. Cover it with soy sauce and let it marinate until its time to cook them.

The day after, take it out of its marinated sauce and roll it over the flour mixture, then fry it in hot cooking oil. In a casserole, boil the water with vinegar and soy sauce and add the finely chopped garlic. Once it comes to boil, replace the rest of the chicken. Once it is fried, together with the remaining cooking oil mixture let it reduce until it turns into a sauce consistency.

### Ingredientes: para 4 personas

- 1 kilo de solomillo de pollo
- harina
- pimienta molida
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- un chorrito de vinagre
- 1 vaso de agua
- 1 vaso de aceite
- sal
- un chorrito de salsa de soja

### Modo de preparación:

El día anterior se ponen los solomillos de pollo en un recipiente sazonados con sal y pimienta molida. Se cubren con salsa de soja y se dejan macerar hasta el momento de cocinarlos.

Al día siguiente, sacar los solomillos y pasarlos por harina. A continuación, freírlos en aceite caliente. En otra cazuela, poner a hervir el agua con el vinagre y con un chorrito de salsa de soja, a la que se han añadido también los ajos picados muy finos. Cuando rompa a hervir, se vierten los solomillos. Una vez fritos, junto con el aceite restante de freírlos, se sazona al gusto y se deja reducir hasta que quede bien ligada la salsa.

# CALLOS CON GARBANZOS

**Tripe with chickpeas**



## MERCEDES ECHEVARRÍA

Soy Mercedes y soy una señora de 57 años, ama de casa. Vivo en Móstoles desde hace 35 años. Estoy casada con Félix y tenemos una hija, Laura, casada con Raúl. Me gusta la cocina. Me gusta mucho la lectura y el deporte, la naturaleza y también dormir. La salsa de soja no la conozco, por eso he venido a informarme. La he probado y es muy fuerte y salada, pero espero que aprenda a utilizarla”.

I'm Mercedes and I am a 57 year old and a homemaker. I've lived in Móstoles for the past 35 years. I am married to Felix and we have one daughter, Laura who is married to Raul. I like to cook. I like to read, sports, nature and also sleeping. I didn't know anything about the soy sauce, that's why I've come to be informed. I've tried it and its very strong and salty but I hope to know how to use it.”



Mercedes Echevarría

# CALLOS CON GARBANZOS

## Tripe with chickpeas

### Ingredients:

- 250 grams of chickpeas
- 1 onion
- 3 cloves of garlic
- 2 bay leaves
- pepper
- soy sauce
- parsley
- olive oil
- 2 tomatoes
- 4 sausages
- jamón serrano
- 250 grams of tripe
- spicy sauce

### Preparation:

Leave the chickpeas in water the night before cooking. In the morning, put the chickpeas in a casserole filled with water together with the onion, cloves of garlic, bay leaves and let it cook for half an hour. Later, in a pressure cooker, put the tripe. In a frying pan sauté the pepper, onions, garlic and parsley with soy sauce. Add jamon serrano, sausages into the pressure cooker until it all cooks down and achieves a creamy spicy sauce.

### Ingredientes:

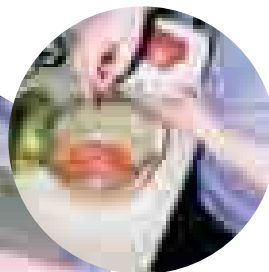
- 250 gramos de garbanzos
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- pimiento
- salsa de soja
- perejil
- aceite de oliva
- 250 gramos de callos
- 2 tomates
- 4 chorizos
- jamón serrano
- picante

### Modo de preparación:

Poner los garbanzos en remojo la noche anterior. Por la mañana, poner agua en una cacerola con los garbanzos, añadir la cebolla, los dientes de ajo, el pimiento, el laurel y dejarlo cocer durante media hora. Luego, en la olla exprés, poner los callos a cocer. En una sartén, echar un poco de pimiento, cebolla, tomate, ajo y perejil y salsa de soja. Añadir jamón y chorizo, juntarlo todo en la olla exprés y dejar que cueza todo hasta que se forme una salsa espesa y un poco picante.

# ESTOFADO DE CARNE CON SALSA DE SOJA

**Braised beef with soy sauce**



**VICTORIA  
LORENTE  
LÓPEZ**

“Me llamo Vicky. Soy ama de casa (a la fuerza). Tengo aficiones: las manualidades y los pasatiempos. La salsa de soja viene de una legumbre, la soja. Es muy nutritiva y por su cantidad de isoflavonas es buena para las enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cánceres. La soja es muy apreciada para las dietas vegetarianas. La salsa de soja es salada. Suelo utilizar los brotes de soja para hacer ensaladas, pero no la salsa”.

“My name is Vicky. I am a homemaker (by force). My hobbies: handicrafts and playing board games. The soy sauce comes from a legume called soybean. It is very nutritious and because it has a high Isoflavone it contains is good for heart diseases, osteoporosis and cancers. The soybean is very much valued in vegetarian diets. The soy sauce is salty. I usually use soybean sprouts to make salads but not the soy sauce.”



Victoria Lorente López

## ESTOFADO DE CARNE CON SALSA DE SOJA

### Braised beef with soy sauce

#### Ingredients:

- 500 grams of beef
- 1 green bell pepper
- 2 tablespoons of soy sauce
- 2 tablespoons of sugar
- 2 tablespoons of olive or sunflower seed oil
- 1 tablespoon of cornstarch
- 1 tablespoon of black pepper
- white wine (amount may vary)
- water (amount may vary)

#### Preparation:

Cut the meat in strips. In a bowl, mix salt, sugar, cornstarch, soy sauce, water and black pepper. Add the meat and let it marinate. Cut the green bell peppers in strips. Put some cooking oil in a frying pan and fry the bell peppers then take them away. In the same pan, fry the meat until it turns golden brown. When it acquires a golden color add white wine and let it evaporate. Add the green bell peppers right away and finish frying them and move them around a little... then its ready. If the sauce becomes a little too thick, add water with a little bit of broth.

#### Ingredientes:

- 500 gramos de carne de ternera
- 1 pimiento verde
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de aceite de girasol o de oliva
- 1 cucharada de maizena
- 1 cucharada de pimienta
- vino blanco (cantidad al gusto)
- agua (cantidad al gusto)

#### Modo de preparación:

Cortar la carne en tiras. En un bol echar la sal, el azúcar, la maizena, la salsa de soja, agua y pimienta. Añadir la carne y dejarla reposar. Cortar el pimiento verde en tiras. En una sartén, poner el aceite y freír las tiras de pimiento verde. Retirlo. En la misma sartén, echar la carne y sofreír hasta que se ponga dorada. Añadir vino blanco y dejar que se evapore. Hay que agregar enseguida los pimientos verdes que se acaban de freír y removerlo un poco hasta... ya esta listo. Si quedara un poco espeso, añadir agua con un poquito de caldo.



**Te atreves a  
inventar una  
nueva receta con  
salsa de soja?**

**Would you like to  
invent a new  
recipe using soy  
sauce?**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**





**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**



**Ingredientes / Ingredients:**

**Modo de preparación / Preparation:**

