

Yachaejeon (Korean Vegetable Pancake)

Servings: 3 (1 pancake each)

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- ½ tablespoon vinegar
- 2 ½ cups vegetables of your choice, thinly sliced or grated (zucchini, cabbage, green onions, onions, carrots, peppers, etc.)
- ¾ cup all-purpose flour
- ¼ teaspoon salt
- 2 tablespoons oil, divided

Instructions

STEP 1: Combine soy sauce, vinegar and a splash of water in a small bowl. Set aside.

STEP 2: In a medium bowl, mix the vegetables, flour, salt and a half cup of water until the vegetables are evenly coated.

STEP 3: In a medium pan, heat 2 teaspoons of oil over medium heat. Add one third of the batter and spread it thin, pressing down with a spatula. Cook 4-5 minutes per side or until golden brown and crispy. Repeat with remaining oil and mixture.

STEP 4: Serve the pancakes warm with the soy sauce mixture.



- **Reduce Food Waste:** Add any leftover veggies into your next soup, stew or salad.
- **Shopping Tip:** Short on time? Pre-shredded vegetables like carrots will work!



Per Serving: 240 Calories | 34g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 10g Fat (0.5g Sat Fat) | 5g Protein | 420mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ያቻጁዎን (የኮሪያዎች የአትክልት ፓንኬክ)

የገባታው መጠን:- 3 (እያንዳንዳቸው 1 ፓንኬክ)

አመጋገብ:- ቬጋን እና ቬጂቴሪያን

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲየም የአኩሪ አተር መረቅ
- 1/2 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 2 1/2 ኩባያ የሚመርጡት የአትክልት ዓይነት፣ በቀጭኑ የተከተረ ወይም የተፈቀፈቀ (ዝኩኒ፣ ጥቅል ጎመን፣ የፈረንጅ-ሽንኩርት፣ ቀይ-ሽንኩርት፣ ካሮት፣ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ወዘተ)
- 3/4 ኩባያ ለሁሉም ዓላማ የሚሆን ዱቄት
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** የተረፈውን ማንኛውንም አትክልት በቀጣይ በሚያዘጋጁት ሾርባ፣ ወጥ ወይም ሳላድ ውስጥ ይጨምሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ጊዜ አጠርዎት? እንደ ካሮት ያሉ አስቀድመው የተከተሩ አትክልቶች መጠቀም ይችላሉ!

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- የአኩሪ አተር ሶስ፣ ኮምጣጤ እና ትንሽ ውሃ በአነስተኛ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ። ወደ ጎን አድርገው ያስቀምጡት።

ደረጃ 2:- በአንድ መጠነኛ ጎድጓዳ ሰሃን ውስጥ፣ አትክልቱ፣ ዱቄቱ፣ ጨው እና ግማሽ ኩባያ ውሃ በማድረግ አትክልቶቹ ወጥ በሆነ መልኩ እስኪደረሱ ድረስ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 3:- በመካከለኛ መጥበሻ ሰሃን ላይ፣ 2 የሻይ ማንኪያ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። አንድ ሶስተኛውን ሊጥ ይጨምሩ እና በጭልፋ በመጫን ጠፍጣፋ እንዲሆን ያሰራጩት። በእያንዳንዱ ጎን እያገለበጡ ከ 4-5 ደቂቃዎች ወይም ወርቃማ ቡኒ እስኪሆን እና እስኪደርቅ ድረስ ያብሰሉት። ይህን በቀሪው ዘይት እና ድብልቅ ይደገሙት።

ደረጃ 4:- ፓንኬኩ ሳይቀዘቅዝ ከአኩሪ አተር ስልስ ድብልቅ ጋር ለገባታ ያቅርቡት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 240 ካሎሪዎች | 34g ካርቦች | 5g ስኳር | 2g አሰር | 10g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 5g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።