

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

ياتشايجون (فطيرة الخضار الكورية)

وجبة تكفي: 3 (1 فطيرة لكل شخص) النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي



المقادير

- 1 ملعقة كبيرة صلصة صويا منخفضة الصوديوم
- 1/2 ملعقة كبيرة من الخل
- 2 1/2 كوب من الخضراوات المختارة، مقطعة إلى شرائح رقيقة أو مبشورة (كوسا، ملفوف، بصل أخضر، بصل، جزر، فلفل، أو غيرها).
- 3/4 كوب دقيق متعدد الاستخدامات
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت مقسمة

إرشادات

- الخطوة 1:** تُخلط صلصة الصويا والخل وقليلًا من الماء في وعاء صغير. يُوضع المزيج جانباً.
- الخطوة 2:** في وعاء متوسط الحجم، تُخلط الخضار والدقيق والملح ونصف كوب من الماء حتى تُغمر الخضار بالكامل.
- الخطوة 3:** في مقلاة متوسطة الحجم، تُسخن ملعقتين صغيرتين من الزيت على نار متوسطة. يُضاف ثلث كمية العجين ويُفرد بشكل رقيق، ثم يُضغط عليه بملعقة مسطحة. تُطهى لفترة 4-5 دقائق لكل جانب أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ومقرمشاً. تُكرر العملية مع الكمية المتبقية من الزيت والخليط.
- الخطوة 4:** تقدّم الفطائر دافئة مع خليط صلصة الصويا.

- **تقليل هدر الطعام:** تُضاف أي خضراوات متبقية إلى الحساء أو اليخنة أو السلطة التالية.
- **نصيحة للتسوق:** هل وقتك ضيق؟ الخضراوات المبشورة مسبقاً مثل الجزر ستفي بالغرض!



لكل وجبة: 240 سعرة حرارية | 34 جرام كربوهيدرات | 5 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 10 جرام دهون (0.5 جرام دهون مشبعة)
5 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم
لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes