

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



- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** سبزیجات باقی مانده را به سوپ، خورش یا سالاد بعدی خود اضافه کنید.
- **نکته خرید:** وقت کم دارید؟ سبزیجات از قبل خرد شده مانند هویج کارساز خواهند بود!



یاچائجون (پنکیک سبزیجات کره‌ای)

ارژیم: وگان و گیاهخوار

وعده ها: 3 عدد (هر کدام 1 پنکیک)

تکلیبات

- 1 قاشق غذاخوری سس سویا کم سدیم
- 1/2 قاشق غذاخوری سرکه
- 2 1/2 پیمانه سبزیجات دلخواه، نازک برش خورده یا رنده شده (کدو سبز، کلم، پیازچه، پیازچه، هویج، فلفل و غیره).
- 3/4 پیمانه آرد همه منظوره
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 2 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** سس سویا، سرکه و کمی آب را در یک کاسه کوچک مخلوط کنید. کنار بگذارید.
- مرحله 2:** در یک کاسه متوسط، سبزیجات، آرد، نمک و نصف فنجان آب را مخلوط کنید تا سبزیجات به طور یکنواخت به مواد آغشته شوند.
- مرحله 3:** در یک تابه متوسط، 2 قاشق چایخوری روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید. یک سوم خمیر را اضافه کنید و آن را نازک پهن کنید و با یک کفگیر فشار دهید. 4-5 دقیقه از هر طرف یا تا زمانی که طلایی-قهوه‌ای و ترد شود، بپزید. با روغن و مخلوط باقی مانده تکرار کنید.
- مرحله 4:** پنکیک‌ها را گرم و به همراه مخلوط سس سویا سرو کنید.