

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

Yachaejeon (crêpe coréenne aux légumes)

Portions : 3 (1 crêpe par personne)

Régime alimentaire : Végétalien et végétarien

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de sauce soja à faible teneur en sel
- 1/2 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 1/2 tasses de légumes de votre choix, coupés en fines lamelles ou râpés (courgettes, chou, oignons verts, oignons, carottes, poivrons, etc.)
- 3/4 de tasse de farine tout usage
- 1/4 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe d'huile, à mettre au fur et à mesure

Instructions

ÉTAPE 1 : Mélangez la sauce soja, le vinaigre et un peu d'eau dans un petit bol. Mettez de côté.

ÉTAPE 2 : Dans un saladier de taille moyenne, mélangez les légumes, la farine, le sel et 120 ml d'eau jusqu'à ce que les légumes soient bien enrobés.

ÉTAPE 3 : Dans une casserole de taille moyenne, faites chauffer 2 cuillères à café d'huile à feu moyen. Versez un tiers de la pâte et étalez-la en une fine couche en appuyant avec une spatule. Faites cuire 4 à 5 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Répétez l'opération avec le reste d'huile et le mélange.

ÉTAPE 4 : Servez les crêpes chaudes accompagnées du mélange à base de sauce soja.



- **Réduire les déchets alimentaires :** Ajoutez les restes de légumes à votre prochaine soupe, ragoût ou salade.
- **Conseil d'achat :** Vous manquez de temps ? Les légumes déjà râpés, comme les carottes, feront très bien l'affaire !



Par portion : 240 calories | 34 g de glucides | 5 g de sucre | 2 g de fibres | 10 g de lipides (0,5 g de lipides saturés) | 5 g de protéines | 420 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes