

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



# ياچای جون (د کورايي سبزيجاتو پينکېک)

څو ځله دې وړاندې شي: 3 (1 هر کپک) غذا: غوښه نه خوړونکي او سبزيجات خوړونکي

## اجزا

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- 1/2 ډوډۍ خوړلو کاشوغه سرکه
- 2 1/2 پیالې ستاسو د خونې باریک پرې شوي یا رنده شوي سبزیجات (کدوگی، کرم، شنه پیاز، پیاز، گازرې، مرچ او نور).
- 3/4 پیاله عادي سپین اوره
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي، وېشل شوي



• د خوړو ضایعات را کم کړئ: پاتې سبزیجات په خپل راتلونکي سوپ، قورمه یا سلاد کې ورزیات کړئ.

• د پېرود په تړاو لارښوونه: وخت مو کم دی؟ مخکې له مخکې رنده شوي سبزیجات لکه گازر هم ښه پایله ورکوي!



## لارښوونې

**1 ګام:** په یو واړه لوبښي کې سویا ساس، سرکه او لږ اوبه سره ګډې کړئ. یوې خوا ته یې کېږدئ..

**2 ګام:** په یوه منځني لوبښي کې سبزیجات، اوره، مالګه او نیمه پیاله اوبه سره ګډ کړئ، تر هغه چې سبزیجات په بشپړه توګه په دغو موادو وپوښل شي.

**3 ګام:** په یوه منځني کړايي کې 2 د چای کاشوغې تېل پر منځنۍ تودوخه ګرم کړئ. د خمیر یو پر درې برخه ورزیاته کړئ او نرۍ یې خپره کړئ، د سپاتولا په وسیله یې لاندې ټینګه کړئ. هره خوا یې د 4-5 دقیقو لپاره پخه کړئ یا تر هغه چې طلايي رنګه او کړسندې شي. دا ګار د پاتې تېلو او موادو لپاره تکرار کړئ.

**4 ګام:** پینکېکونه په ګرمه بڼه د سویا ساس له جوړې شوې خښتې (ترکیب) سره خوړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 240 کالوري | 34 ګرامه کاربوهایډریټ | 5 ګرامه بوره | 2 ګرامه فایبر | 10 ګرامه غوړي (0.5 ګرامه مشبوع غوړي) | 5 ګرامه پروټین | 420 ملي ګرامه سودیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ته مراجعه وکړئ