

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

YachYachaejeon (Bánh xèo rau củ Hàn Quốc) aejeon (Korean Vegetable Pancake)

Khẩu phần: 3 (1 cái bánh mỗi người) **Chế độ ăn:** Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 1 thìa canh nước tương với hàm lượng natri thấp
- 1/2 thìa canh giấm
- 2 1/2 chén rau củ tùy chọn, thái mỏng hoặc bào sợi (bí ngòi, bắp cải, hành lá, hành tây, cà rốt, ớt chuông, v.v.)
- 3/4 chén bột mì đa dụng
- 1/4 thìa cà phê muối
- 2 thìa canh dầu, chia từng phần

Hướng dẫn

- BƯỚC 1:** Trong một tô nhỏ, trộn nước tương, giấm và thêm một chút nước. Để riêng làm nước chấm.
- BƯỚC 2:** Trong tô vừa, trộn rau củ, bột mì, muối và nửa chén nước cho đến khi rau được áo đều bột.
- SBƯỚC 3:** Đun nóng 2 thìa cà phê dầu trong chảo ở lửa vừa. Cho một phần ba lượng bột vào chảo, dàn mỏng và ấn nhẹ bằng xẻng. Chiên 4-5 phút mỗi mặt đến khi vàng giòn. Lặp lại với phần bột và dầu còn lại.
- BƯỚC 4:** Dùng bánh khi còn nóng, chấm cùng nước tương đã pha.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Tận dụng rau củ còn dư cho món súp, hầm hoặc salad lần sau.
- **Bí quyết đi chợ:** Không có nhiều thời gian? Rau củ bào sẵn (như cà rốt) dùng cũng rất tiện!



Trong mỗi khẩu phần: 240 Calo | 34g Tinh bột | 5g Đường | 2g Chất xơ | 10g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 5g Protein | 420mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes