



밀전병



<https://recipe.io.kr>

밀전병

재료

- **반죽:** 밀가루 2컵, 식용유 1작은술, 소금 약간, 물 2컵
- **소:** 새우 1큰술, 돼지고기 2큰술, 부추 1컵, 당근 1/2토막, 양파 1/3개, 표고버섯 3장, 생강 1토막
- **양념:** 간장 1큰술, 미림 1큰술, 소금, 후추, 참기름, 식용유

조리방법

- **반죽하기:** 밀가루, 식용유, 소금, 물을 넣고 된반죽을 한다.
- **재료 손질:** 새우는 삶아서 껍질을 벗기고, 돼지고기와 생강은 5cm 길이로 채 썬다. 부추는 5cm 길이로 자르고 당근, 양파, 표고버섯도 곱게 채 썬다.
- **고기 볶기:** 프라이팬을 달구어 기름을 넉넉히 두르고 생강채를 볶다가 돼지고기를 볶은 후 간장, 맛술, 후추를 넣는다.
- **야채 볶기:** 고기에 표고버섯, 양파, 당근, 부추 순으로 야채를 넣어 센 불에 재빨리 볶은 뒤 소금, 후추, 참기름을 넣는다.
- **빚고 튀기기:** 반죽을 가로 10cm, 세로 8cm 크기로 얇게 민 다음 가운데 소를 놓고 가장자리를 맞붙여 170°C의 열오른 기름에 노릇하게 튀긴 후 먹기 좋게 어슷썰어 낸다.

Miljeonbyeong (Fried Wheat Wraps)

Ingredients

- **Dough:** 2 cups Flour, 1 tsp Cooking oil, A pinch of salt, 2 cups Water
- **Filling:** 1 tbsp Shrimp, 2 tbsp Pork, 1 cup Garlic chives, 1/2 Carrot, 1/3 Onion, 3 Shiitake mushrooms, 1 piece Ginger
- **Seasoning:** 1 tbsp Soy sauce, 1 tbsp Mirin, Salt, Pepper, Sesame oil, Cooking oil

Instructions

- **Make Dough:** Mix flour, oil, salt, and water to make a firm dough.

- **Prep Ingredients:** Boil and peel shrimp; julienne pork and ginger into 5cm lengths. Cut chives into 5cm lengths; julienne carrots, onions, and shiitake mushrooms.
 - **Cook Pork:** Heat oil in a pan, sauté julienned ginger, add pork, and season with soy sauce, mirin, and pepper.
 - **Cook Veggies:** Add shiitake, onions, carrots, and chives in order, stir-fry quickly over high heat, and season with salt, pepper, and sesame oil.
 - **Shape & Fry:** Roll out the dough thinly (10cm x 8cm), place the filling in the center, seal the edges, fry in 170°C oil until golden, and cut diagonally to serve.
-

密煎餅 (麵皮炸捲)

材料

- **麵糰：** 麵粉 2杯, 食用油 1小勺, 鹽少許, 水 2杯
- **內餡：** 蝦仁 1大勺, 豬肉 2大勺, 韭菜 1杯, 胡蘿蔔 1/2段, 洋蔥 1/3個, 香菇 3朵, 薑 1塊
- **調料：** 醬油 1大勺, 味醂 1大勺, 鹽, 胡椒, 香油, 食用油

烹調步驟

- **製作麵糰：** 將麵粉、食用油、鹽與水混合揉成硬麵糰。
 - **準備食材：** 蝦仁燙熟去殼；豬肉與薑切 5cm 細絲；韭菜切 5cm 段；胡蘿蔔、洋蔥、香菇切細絲。
 - **炒肉絲：** 熱鍋下油炒香薑絲，放入豬肉炒熟，加入醬油、味醂與胡椒調味。
 - **炒蔬菜：** 依序加入香菇、洋蔥、胡蘿蔔與韭菜，大火快炒後加入鹽、胡椒與香油。
 - **包捲油炸：** 將麵糰桿成寬 10cm、長 8cm 的薄片，放入內餡封口，放入 170°C 油鍋炸至金黃酥脆，斜切擺盤。
-

密煎饼 (面皮炸卷)

材料

- **面团：** 面粉 2杯, 食用油 1小勺, 盐少许, 水 2杯
- **内馅：** 虾仁 1大勺, 猪肉 2大勺, 韭菜 1杯, 胡萝卜 1/2段, 洋葱 1/3个, 香菇 3朵, 姜 1块
- **调料：** 酱油 1大勺, 味醂 1大勺, 盐, 胡椒, 香油, 食用油

烹调步骤

- **制作面团：** 将面粉、食用油、盐与水混合揉成硬面团。
 - **准备食材：** 虾仁烫熟去壳；猪肉与姜切 5cm 细丝；韭菜切 5cm 段；胡萝卜、洋葱、香菇切细丝。
 - **炒肉丝：** 热锅下油炒香姜丝，放入猪肉炒熟，加入酱油、味醂与胡椒调味。
 - **炒蔬菜：** 依序加入香菇、洋葱、胡萝卜与韭菜，大火快炒后加入盐、胡椒与香油。
 - **包卷油炸：** 将面团擀成宽 10cm、长 8cm 的薄片，放入内馅封口，放入 170℃ 油锅炸至金黄色酥脆，斜切摆盘。
-

小麦粉の包み揚げ (ミルジョンピョン)

材料

- **生地：** 小麦粉 2カップ, サラダ油 小さじ1, 塩少々, 水 2カップ
- **具材：** 海老 大さじ1, 豚肉 大さじ2, ニラ 1カップ, 人参 1/2本, 玉ねぎ 1/3個, 椎茸 3枚, 生姜 1片
- **調味料：** 醤油 大さじ1, みりん 大さじ1, 塩, 胡椒, ごま油, サラダ油

作り方

- **生地を作る:** 小麦粉、サラダ油、塩、水を混ぜて硬めの生地を練る。
 - **具材の準備:** 海老は茹でて殻をむき、豚肉と生姜は5cmの千切りにする。ニラは5cmの長さに切り、人参、玉ねぎ、椎茸は千切りにする。
 - **肉を炒める:** フライパンに油を熱して生姜の千切りを炒め、豚肉を炒めてから醤油、みりん、胡椒を加える。
 - **野菜を炒める:** 椎茸、玉ねぎ、人参、ニラの順に加えて強火で手早く炒め、塩、胡椒、ごま油で味を調える。
 - **包んで揚げる:** 生地を横10cm、縦8cmの薄さに伸ばし、真ん中に具を置いて端を閉じ、170°Cの油でキツネ色に揚げて食べやすく斜めに切る。
-

Miljeonbyeong (Gefüllte Weizentaschen)

Zutaten

- **Teig:** 2 Tassen Mehl, 1 TL Speiseöl, Eine Prise Salz, 2 Tassen Wasser
- **Füllung:** 1 EL Garnelen, 2 EL Schweinefleisch, 1 Tasse Schnittlauch, 1/2 Karotte, 1/3 Zwiebel, 3 Shiitake-Pilze, 1 Stück Ingwer
- **Würzung:** 1 EL Sojasauce, 1 EL Mirin, Salz, Pfeffer, Sesamöl, Speiseöl

Zubereitung

- **Teig zubereiten:** Mehl, Öl, Salz und Wasser zu einem festen Teig verkneten.
 - **Zutaten vorbereiten:** Garnelen kochen und schälen; Schweinefleisch und Ingwer in 5 cm lange Streifen schneiden. Schnittlauch in 5 cm lange Stücke schneiden; Karotten, Zwiebeln und Shiitake in feine Streifen schneiden.
 - **Fleisch anbraten:** Öl in einer Pfanne erhitzen, Ingwerstreifen anbraten, Schweinefleisch hinzufügen und mit Sojasauce, Mirin und Pfeffer würzen.
 - **Gemüse anbraten:** Shiitake, Zwiebeln, Karotten und Schnittlauch nacheinander hinzufügen, bei starker Hitze kurz anbraten und mit Salz, Pfeffer und Sesamöl abschmecken.
 - **Formen & Frittieren:** Den Teig dünn ausrollen (10x8 cm), Füllung in die Mitte geben, Ränder verschließen, in 170°C heißem Öl goldbraun frittieren und schräg geschnitten servieren.
-

Miljeonbyeong (Chaussons de blé frits)

Ingrédients

- **Pâte:** 2 tasses Farine, 1 c.à.s Huile de cuisson, Une pincée de sel, 2 tasses Eau
- **Farce:** 1 c.à.s Crevettes, 2 c.à.s Porc, 1 tasse Cive, 1/2 Carotte, 1/3 Oignon, 3 Shiitakes, 1 morceau Gingembre
- **Assaisonnement:** 1 c.à.s Sauce soja, 1 c.à.s Mirin, Sel, Poivre, Huile de sésame, Huile

Préparation

- **Préparer la pâte:** Mélangez la farine, l'huile, le sel et l'eau pour obtenir une pâte ferme.
 - **Préparer les ingrédients:** Faites bouillir et décortiquez les crevettes ; coupez le porc et le gingembre en julienne de 5 cm. Coupez la cive en morceaux de 5 cm ; coupez les carottes, les oignons et les shiitakes en julienne.
 - **Cuire le porc:** Chauffez de l'huile dans une poêle, faites sauter le gingembre, ajoutez le porc, puis assaisonnez avec la sauce soja, le mirin et le poivre.
 - **Cuire les légumes:** Ajoutez les shiitakes, les oignons, les carottes et la cive dans l'ordre, faites sauter rapidement à feu vif et assaisonnez avec du sel, du poivre et de l'huile de sésame.
 - **Façonner et frire:** Étalez la pâte finement (10x8 cm), placez la farce au centre, scellez les bords, faites frire dans de l'huile à 170°C jusqu'à dorure et coupez en biais pour servir.
-

Miljeonbyeong (Empanadillas de trigo fritas)

Ingredientes

- **Masa:** 2 tazas Harina, 1 cda Aceite, Una pizca de sal, 2 tazas Agua
- **Relleno:** 1 cda Camarones, 2 cdas Cerdo, 1 taza Cebollino chino, 1/2 Zanahoria, 1/3 Cebolla, 3 Setas shiitake, 1 trozo Jengibre
- **Sazón:** 1 cda Salsa de soja, 1 cda Mirin, Sal, Pimienta, Aceite de sésamo, Aceite

Preparación

- **Хacer la masa:** Mezcle la harina, el aceite, la sal y el agua para formar una masa firme.
 - **Preparar ingredientes:** Hierva y pele los camarones; corte el cerdo y el jengibre en tiras de 5 cm. Corte el cebollino en trozos de 5 cm; corte las zanahorias, cebollas y shiitakes en juliana.
 - **Cocinar el cerdo:** Caliente aceite en una sartén, saltee el jengibre, añada el cerdo y sazone con salsa de soja, mirin y pimienta.
 - **Cocinar verduras:** Añada las setas, cebollas, zanahorias y cebollino en orden, saltee rápidamente a fuego alto y sazone con sal, pimienta y aceite de sésamo.
 - **Formar y freír:** Extienda la masa finamente (10x8 cm), coloque el relleno en el centro, selle los bordes, fría en aceite a 170°C hasta que estén dorados y corte en diagonal para servir.
-

Мильчонбён (Жареные пшеничные рулетики)

Ингредиенты

- **Тесто:** 2 стакана Мука, 1 ч.л. Растительное масло, Щепотка соли, 2 стакана Вода
- **Начинка:** 1 ст.л. Креветки, 2 ст.л. Свинина, 1 стакан Джусай (зеленый лук), 1/2 Морковь, 1/3 Луковица, 3 Шитаке, 1 ломтик Имбирь
- **Приправы:** 1 ст.л. Соевый соус, 1 ст.л. Мирин, Соль, Перец, Кунжутное масло, Растительное масло

Приготовление

- **Замес теста:** Смешайте муку, масло, соль и воду, чтобы замесить крутое тесто.
- **Подготовка ингредиентов:** Отварите и очистите креветки; нарежьте свинину и имбирь соломкой по 5 см. Нарежьте зеленый лук кусочками по 5 см; морковь, лук и шиитаке нарежьте соломкой.
- **Обжарка мяса:** Разогрейте масло на сковороде, обжарьте имбирь, добавьте свинину, затем соевый соус, мирин и перец.
- **Обжарка овощей:** Добавьте шиитаке, лук, морковь и зеленый лук по очереди, быстро обжарьте на сильном огне и приправьте солью, перцем и кунжутным маслом.
- **Формовка и обжарка:** Тонко раскатайте тесто (10x8 см), положите начинку в центр, защипните края, обжарьте в масле при температуре 170°C до золотистой корочки и нарежьте наискосок для подачи.

