



부추밀전병



<https://recipe.io.kr>

부추밀전병

재료

- **주재료:** 부추 100g, 마른새우 20g, 달걀 2개, 밀가루 3컵, 끓는 물 3/4컵, 찬물 1/4컵
- **양념:** 소금, 참기름

조리방법

- **재료 손질:** 부추는 깨끗이 다듬어 씻고, 마른새우는 미지근한 물에 담가 충분히 불린다.
 - **소 만들기:** 부추는 잘게 송송 썰고, 불린 마른새우는 물기를 빼서 잘게 썬다. 달걀은 잘 풀어 기름 두른 팬에 붓고 살짝 익으려고 할 때 나무젓가락으로 저어가며 볶는다.
 - **속 섞기:** 그릇에 볶은 달걀, 다진 부추와 새우를 담고 소금과 참기름으로 간해 고루 섞는다.
 - **반죽하기:** 밀가루에 끓는 물을 조금씩 부어 반죽하다가 어느 정도 엉기면 찬물을 부어 반죽한 뒤, 비닐봉지에 30분 정도 싸둔다. 반죽을 꺼내어 지름 12cm쯤 되게 얇게 민다.
 - **부치기:** 전병의 반쪽면에만 소를 골고루 퍼 얹고 끝을 꼭꼭 눌러준 뒤, 프라이팬에서 속까지 익도록 노릇노릇하게 지져낸다.
-

Chive and Dried Shrimp Crepe (Buchu Miljeonbyeong)

Ingredients

- **Main:** 100g Chives, 20g Dried shrimp, 2 Eggs, 3 cups Flour, 3/4 cup Boiling water, 1/4 cup Cold water
- **Seasoning:** Salt, Sesame oil

Instructions

- **Prep Ingredients:** Clean and wash chives. Soak dried shrimp in lukewarm

water to fully rehydrate.

- **Make Filling:** Finely chop chives. Drain and chop the rehydrated dried shrimp. Beat eggs, pour into an oiled pan, and scramble with chopsticks as they start to set.
 - **Mix Filling:** In a bowl, combine scrambled eggs, chopped chives, and shrimp. Season with salt and sesame oil, mixing well.
 - **Make Dough:** Gradually pour boiling water into the flour, knead, then add cold water once it starts clumping. Wrap the dough in a plastic bag and let rest for about 30 minutes. Roll out the dough into thin circles about 12cm in diameter.
 - **Cook:** Spread the filling evenly on only one half of the wrapper, press the edges tightly to seal, and pan-fry until golden brown and cooked through.
-

韭菜煎餅 (Buchu Miljeonbyeong)

材料

- **主料：** 韭菜 100g, 乾蝦米 20g, 雞蛋 2顆, 麵粉 3杯, 熱水 3/4杯, 冷水 1/4杯
- **調料：** 鹽, 香油

烹調步驟

- **準備食材：** 韭菜洗淨瀝乾；乾蝦米泡溫水充分泡發。
- **製作餡料：** 韭菜切碎；泡發的蝦米瀝乾切碎。雞蛋打散倒入抹油的鍋中，半熟時用筷子攪散炒成碎蛋。
- **拌勻內餡：** 在大碗中放入炒蛋、韭菜碎與蝦米碎，加入鹽與香油調味拌勻。
- **製作麵團：** 麵粉分次倒入熱水揉勻，結塊後倒入冷水繼續揉成團，放入塑膠袋中醒麵約 30 分鐘。取出麵團桿成直徑約 12cm 的薄圓片。
- **煎製：** 將內餡均勻鋪在餅皮的一半上，邊緣按壓緊實，放入平底鍋中煎至兩面金黃熟透即可。

韭菜煎饼 (Buchu Miljeonbyeong)

材料

- 主料：韭菜 100g, 干虾米 20g, 鸡蛋 2个, 面粉 3杯, 热水 3/4杯, 冷水 1/4杯
- 调料：盐, 香油

烹调步骤

- 准备食材：韭菜洗净沥干；干虾米泡温水充分泡发。
- 制作馅料：韭菜切碎；泡发的虾米沥干切碎。鸡蛋打散倒入抹油的锅中，半熟时用筷子搅散炒成碎蛋。
- 拌匀内馅：在大碗中放入炒蛋、韭菜碎与虾米碎，加入盐与香油调味拌匀。
- 制作面团：面粉分次倒入热水揉匀，结块后倒入冷水继续揉成团，放入塑料袋中醒面约 30 分钟。取出面团擀成直径约 12cm 的薄圆片。
- 煎制：将内馅均匀铺在饼皮的一半上，边缘按压紧实，放入平底锅中煎至两面金黄熟透即可。

ニラと干しエビの包み焼き (プチュミルジョンビョン)

材料

- **主材料:** ニラ 100g, 干しエビ 20g, 卵 2個, 小麦粉 3カップ, 熱湯 3/4カップ, 水 1/4カップ
- **調味料:** 塩, ごま油

作り方

- **下準備:** ニラはきれいに洗う。干しエビはぬるま湯に浸して十分にふやかしておく。
- **具の準備:** ニラは細かく小口切りにし、ふやかした干しエビは水気を切って細かく切る。卵は溶きほぐし、油をひいたフライパンに流し入れ、固まり始めたら菜箸でかき混ぜて炒り卵にする。
- **具を和える:** ボウルに炒り卵、ニラ、干しエビを入れ、塩とごま油で味を調えてよく混ぜ合わせる。
- **生地を作る:** 小麦粉に熱湯を少しずつ注ぎながらこね、まとまったら水を加えてさらにこねる。ビニール袋に入れて約30分休ませる。生地を取り出し、直径12cmほどの薄い円形に伸ばす。
- **焼く:** 生地を半分に折りたたむように、片側にだけ具を均等にのせ、端をしっかり押さえて閉じる。フライパンで中まで火が通るようにきつね色に焼き上げる。

Schnittlauch-Getrocknete-Garnelen-Crêpes (Buchu Miljeonbyeong)

Zutaten

- **Hauptzutat:** 100g Schnittlauch, 20g getrocknete Garnelen, 2 Eier, 3 Tassen Mehl, 3/4 Tasse kochendes Wasser, 1/4 Tasse kaltes Wasser
- **Würzung:** Salz, Sesamöl

Zubereitung

- **Zutaten vorbereiten:** Schnittlauch waschen. Getrocknete Garnelen in lauwarmem Wasser einweichen.

- **Füllung vorbereiten:** Schnittlauch fein hacken. Eingeweichte Garnelen abtropfen lassen und fein hacken. Eier verquirlen, in eine gefettete Pfanne geben und unter Rühren mit Stäbchen stocken lassen.
 - **Füllung mischen:** Rührei, Schnittlauch und Garnelen in einer Schüssel mit Salz und Sesamöl vermengen.
 - **Teig zubereiten:** Kochendes Wasser nach und nach zum Mehl geben und verkneten. Wenn es sich verbindet, kaltes Wasser hinzufügen. Den Teig in eine Plastiktüte geben und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Den Teig ausrollen und zu dünnen Kreisen von ca. 12 cm Durchmesser formen.
 - **Braten:** Die Füllung gleichmäßig auf nur eine Hälfte des Teigkreises geben, die Ränder fest andrücken und in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun und durchgebacken anbraten.
-

Crêpes aux ciboules et crevettes séchées (Buchu Miljeonbyeong)

Ingrédients

- **Base :** 100g Ciboules, 20g Crevettes séchées, 2 Œufs, 3 tasses Farine, 3/4 tasse Eau bouillante, 1/4 tasse Eau froide
- **Assaisonnement :** Sel, Huile de sésame

Préparation

- **Préparer les ingrédients :** Lavez les ciboules. Faites tremper les crevettes séchées dans de l'eau tiède pour les réhydrater.
- **Préparer la farce :** Émincez finement les ciboules. Égouttez les crevettes réhydratées et hachez-les. Battez les œufs, versez-les dans une poêle huilée et brouillez-les à l'aide de baguettes lorsqu'ils commencent à prendre.
- **Mélanger la farce :** Dans un bol, mélangez les œufs brouillés, les ciboules et les crevettes. Assaisonnez avec du sel et de l'huile de sésame.
- **Préparer la pâte :** Versez progressivement l'eau bouillante sur la farine en pétrissant, puis ajoutez l'eau froide. Mettez la pâte dans un sac en plastique et laissez reposer environ 30 minutes. Étalez la pâte en cercles minces d'environ 12 cm de diamètre.
- **Cuisson :** Étalez la farce uniformément sur une seule moitié de la crêpe, pressez fermement les bords pour sceller, puis faites cuire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur.

Crepes de cebollino y camarones secos (Buchu Miljeonbyeong)

Ingredientes

- **Principal:** 100g Cebollino, 20g Camarones secos, 2 Huevos, 3 tazas Harina, 3/4 taza Agua hirviendo, 1/4 taza Agua fría
- **Sazón:** Sal, Aceite de sésamo

Preparación

- **Preparar ingredientes:** Lave y limpie el cebollino. Remoje los camarones secos en agua tibia para rehidratarlos por completo.
- **Hacer el relleno:** Pique finamente el cebollino. Escorra los camarones y píquelos. Bata los huevos, viértalos en una sartén con aceite y revuélvalos con palillos mientras comienzan a cuajar.
- **Mezclar el relleno:** En un bol, combine los huevos revueltos, el cebollino y los camarones. Sazone con sal y aceite de sésamo, mezclando bien.
- **Hacer la masa:** Vierta el agua hirviendo poco a poco sobre la harina mientras amasa, luego agregue el agua fría. Envuelva la masa en una bolsa de plástico y déjela reposar unos 30 minutos. Estire la masa en círculos finos de unos 12 cm de diámetro.
- **Cocinar:** Extienda el relleno de manera uniforme en solo una mitad del crepe, presione los bordes firmemente para sellar y fría en una sartén hasta que estén dorados y cocidos por dentro.

Блинчики с сибулетом и сушеными креветками (Пучу мильчонбён)

Ингредиенты

- **Основное:** 100g Сибулет (зеленый лук), 20g Сушеные креветки, 2 Яйца, 3 стакана Мука, 3/4 стакана Кипяток, 1/4 стакана Холодная вода
- **Приправа:** Соль, Кунжутное масло

Приготовление

- **Подготовка ингредиентов:** Промойте сибулет. Замочите сушеные креветки в теплой воде до полного размягчения.
- **Приготовление начинки:** Мелко нарежьте сибулет. Слейте воду с креветок и мелко нарежьте их. Взбейте яйца, вылейте на смазанную маслом сковороду и обжарьте, помешивая палочками, пока они не начнут схватываться.
- **Смешивание начинки:** В миске соедините яичную массу, сибулет и креветки. Приправьте солью и кунжутным маслом, хорошо перемешайте.
- **Приготовление теста:** Постепенно влейте кипяток в муку, замешивая тесто, затем добавьте холодную воду. Заверните тесто в полиэтиленовый пакет и дайте отдохнуть около 30 минут. Раскатайте тесто в тонкие круги диаметром примерно 12 см.
- **Жарка:** Выложите начинку ровным слоем только на одну половину лепешки, плотно прижмите края, чтобы закрыть, и обжарьте на сковороде с двух сторон до золотистого цвета и полной готовности.

