



삼색감자전



<https://recipe.io.kr>

삼색감자전

재료

- 감자 3개, 당근 1/2개, 파슬리 50g, 밀가루, 소금, 식용유

조리방법

- 파슬리는 곱게 다져 거즈에 싸서 흐르는 물에 씻어 물기를 꼭 짜고 당근은 강판에 갈아 놓는다.
 - 감자는 깨끗이 씻어 껍질을 벗겨 강판에 간다.
 - ②에 밀가루와 소금으로 간을 한 다음 3등분해 당근과 파슬리를 각각 섞어 준다.
 - 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 수저씩 떠 놓는다.
 - ④를 앞뒤로 노릇노릇하게 익혀 보기 좋게 담아낸다.
- 팁:** 칼륨 함유량이 밥의 16배나 된다고 하는 감자는 고혈압에 탁월한 효능이 있다.
-

Samsaek Gamja-jeon (Three-Color Potato Pancakes)

Ingredients

- 3 Potatoes, 1/2 Carrot, 50g Parsley, Flour, Salt, Cooking oil

Instructions

- Finely chop the parsley, wrap it in cheesecloth, wash it under running water, and squeeze out the moisture. Grate the carrot using a grater.
 - Wash the potatoes thoroughly, peel them, and grate them using a grater.
 - Season step 2 with flour and salt, divide into three equal portions, and mix carrot and parsley into two of the portions respectively.
 - Grease a frying pan with cooking oil and drop spoonfuls of the batter.
 - Cook both sides until golden brown and plate nicely.
- Tip:** Potatoes, which contain 16 times more potassium than rice, have an exceptional effect on high blood pressure.

三色土豆餅 (Samsaek Gamja-jeon)

材料

- 土豆 3个, 胡萝卜 1/2个, 欧芹 50g, 面粉, 盐, 食用油

烹調步驟

1. 欧芹切碎，用纱布包好在流水下冲洗并挤干水分；胡萝卜用擦泥板磨成泥。
 2. 土豆洗净去皮，用擦泥板磨成泥。
 3. 在②中加入面粉和盐调味，然后分成三等份，分别加入胡萝卜泥和欧芹碎拌匀。
 4. 平底锅倒油，用勺子舀入面糊。
 5. 将两面煎至金黄，盛盘即可。
- **提示：** 据说土豆的钾含量是米饭的16倍，对高血压有极好的功效。
-

三色馬鈴薯餅 (Samsaek Gamja-jeon)

材料

- 馬鈴薯 3個, 紅蘿蔔 1/2個, 巴西利 50g, 麵粉, 鹽, 食用油

烹調步驟

1. 巴西利切碎，用紗布包好在流水下清洗並擠乾水分；紅蘿蔔用磨泥器磨成泥。
2. 馬鈴薯洗淨去皮，用磨泥器磨成泥。
3. 在②中加入麵粉和鹽調味，然後分成三等份，分別加入紅蘿蔔泥和巴西利碎拌勻。
4. 平底鍋倒油，用湯匙舀入麵糊。

5. 將兩面煎至金黃，漂亮地盛盤即可。

- **提示：** 據說馬鈴薯的鉀含量是米飯的16倍，對高血壓有極佳的功效。

サムセク・カムジャジョン (三色ジャガイモチヂミ)

材料

- ジャガイモ 3個, にんじん 1/2個, パセリ 50g, 小麦粉, 塩, サラダ油

作り方

1. パセリは細かくみじん切りにしてガーゼに包み、流水で洗って水気をしっかり絞り、にんじんはすりおろしておく。
 2. ジャガイモはきれいに洗って皮をむき、おろし器ですりおろす。
 3. ②に小麦粉と塩で味付けをした後、3等分にし、それぞれににんじんとパセリを混ぜ合わせる。
 4. フライパンにサラダ油をひき、生地をスプーン1杯ずつ落とし入れる。
 5. 両面がきつね色になるまで焼き、きれいに盛り付ける。
- **ヒント：** ご飯の16倍ものカリウムを含んでいるというジャガイモは、高血圧に優れた効能がある。

Galettes de pommes de terre tricolores (Samsaek Gamja-jeon)

Ingrédients

- 3 pommes de terre, 1/2 carotte, 50g de persil, Farine, Sel, Huile de cuisson

Instructions

1. Hachez finement le persil, emballez-le dans de la gaze, lavez-le à l'eau courante et essorez bien. Râpez la carotte.

2. Lavez bien les pommes de terre, pelez-les et râpez-les.
 3. Assaisonnez l'étape 2 avec de la farine et du sel, divisez en trois portions, puis mélangez la carotte et le persil dans deux des portions respectivement.
 4. Graissez une poêle avec de l'huile de cuisson et déposez la pâte cuillère par cuillère.
 5. Faites cuire les deux côtés jusqu'à ce qu'ils soient dorés et disposez joliment.
- **Astuce :** Les pommes de terre, qui contiennent 16 fois plus de potassium que le riz, ont un effet exceptionnel sur l'hypertension artérielle.
-

Tortitas de patata tricolores (Samsaek Gamja-jeon)

Ingredientes

- 3 patatas, 1/2 zanahoria, 50g de perejil, Harina, Sal, Aceite de cocina

Instrucciones

1. Pica finamente el perejil, envuélvelo en gasa, lávalo con agua corriente y exprime bien la humedad. Ralla la zanahoria.
 2. Lava bien las patatas, pélalas y rápalas.
 3. Sazona el paso 2 con harina y sal, divídelo en tres porciones y mezcla la zanahoria y el perejil en dos de las porciones respectivamente.
 4. Engrase una sartén con aceite de cocina y coloque la masa cucharada a cucharada.
 5. Cocina ambos lados hasta que estén dorados y sirve ordenadamente.
- **Consejo:** Las patatas, que contienen 16 veces más potasio que el arroz, tienen un efecto excepcional sobre la presión arterial alta.
-

Dreifarbige Kartoffelpfannkuchen (Samsaek Gamja-jeon)

Zutaten

- 3 Kartoffeln, 1/2 Karotte, 50g Petersilie, Mehl, Salz, Speiseöl

Zubereitung

1. Die Petersilie fein hacken, in Gaze wickeln, unter fließendem Wasser waschen

und die Feuchtigkeit auspressen. Die Karotte reiben.

2. Die Kartoffeln gründlich waschen, schälen und reiben.
 3. Schritt 2 mit Mehl und Salz würzen, in drei Teile teilen und jeweils Karotte und Petersilie unterrühren.
 4. Eine Pfanne mit Speiseöl einfetten und den Teig esslöffelweise hineingeben.
 5. Beide Seiten goldbraun anbraten und schön anrichten.
- **Tipp:** Kartoffeln, die 16-mal so viel Kalium wie Reis enthalten, haben eine hervorragende Wirkung bei Bluthochdruck.
-

Panquecas de Batata Tricolores (Samsaek Gamja-jeon)

Ingredientes

- 3 batatas, 1/2 cenoura, 50g de salsinha, Farinha, Sal, Óleo de cozinha

Instruções

1. Pique bem a salsinha, envolva-a em gaze, lave em água corrente e espreme bem a umidade. Rale a cenoura.
 2. Lave bem as batatas, descasque-as e rale-as.
 3. Tempere o passo 2 com farinha e sal, divida em três partes e misture a cenoura e a salsinha em duas das porções, respectivamente.
 4. Unte uma frigideira com óleo de cozinha e coloque a massa colherada por colherada.
 5. Cozinhe ambos os lados até dourarem e arrume bem no prato.
- **Dica:** As batatas, que contêm 16 vezes mais potássio do que o arroz, têm um efeito excepcional na hipertensão arterial.
-

Трехцветные картофельные оладьи (Самсек Камджачжон)

Ингредиенты

- Картофель 3 шт., Морковь 1/2 шт., Петрушка 50 г, Мука, Соль, Растительное масло

Способ приготовления

1. Мелко нарежьте петрушку, заверните в марлю, промойте под проточной водой и хорошо отожмите влагу. Морковь натрите на терке.
 2. Картофель тщательно вымойте, очистите и натрите на терке.
 3. Приправьте картофель мукой и солью, разделите на три части и смешайте с морковью и петрушкой соответственно.
 4. Смажьте сковороду растительным маслом и выкладывайте тесто ложкой.
 5. Обжарьте с обеих сторон до золотистого цвета и красиво выложите на тарелку.
- **Совет:** Картофель, содержащий в 16 раз больше калия, чем рис, оказывает превосходное действие при высоком кровяном давлении.
-

Pancake Kentang Tiga Warna (Samsaek Gamja-jeon)

Bahan-bahan

- 3 buah Kentang, 1/2 buah Wortel, 50g Daun parsley, Tepung terigu, Garam, Minyak goreng

Cara Memasak

- Cincang halus parsley, bungkus dengan kain kasa, cuci di bawah air mengalir, peras airnya hingga kering. Parut wortel.
1. Cuci kentang hingga bersih, kupas kulitnya, lalu parut.
 2. Bumbui langkah 2 dengan tepung terigu dan garam, bagi menjadi 3 bagian, lalu campurkan wortel dan parsley ke masing-masing bagian secara terpisah.
 3. Panaskan minyak di wajan, lalu tuangkan adonan sesendok demi sesendok.
 4. Masak kedua sisinya hingga kecokelatan dan sajikan dengan cantik.
- **Tips:** Kentang, yang memiliki kandungan kalium 16 kali lebih banyak daripada nasi, memiliki khasiat luar biasa untuk tekanan darah tinggi.
-

Bánh kếp khoai tây ba màu (Samsaek Gamja-jeon)

Nguyên liệu

- 3 củ Khoai tây, 1/2 củ Cà rốt, 50g Rau mùi tây, Bột mì, Muối, Dầu ăn

Cách chế biến

1. Băm nhỏ rau mùi tây, gói vào vải xô, rửa dưới vòi nước chảy và vắt kiệt nước. Cà rốt bào nhỏ.
 2. Khoai tây rửa sạch, gọt vỏ và bào nhuyễn.
 3. Nêm bột mì và muối vào bước 2, chia thành 3 phần bằng nhau, sau đó lần lượt trộn cà rốt và rau mùi tây vào từng phần.
 4. Cho dầu ăn vào chảo, mức từng thìa bột vào rán.
 5. Rán chín vàng đều hai mặt rồi bày ra đĩa cho đẹp mắt.
- **Mẹo:** Khoai tây chứa hàm lượng kali gấp 16 lần cơm, có tác dụng tuyệt vời đối với bệnh cao huyết áp.
-

ত্রিৰ্ণ আলু প্যানকেক (সামসেক গামজা-জিওন)

উপকরণ

- ৩টি আলু, ১/২টি গাজর, ৫০ গ্রাম পার্সলে পাতা, ময়দা, লবণ, রান্নার তেল

প্রস্তুত প্রণালী ১. পার্সলে পাতা মিহি করে কুচিয়ে গজ কাপড়ে মুড়িয়ে প্রবাহিত জলের নিচে ধুয়ে জল ভালো করে নিংড়ে নিন। গাজর গ্রেট করে নিন। ২. আলু ভালো করে ধুয়ে খোসা ছাড়িয়ে গ্রেট করে নিন। ৩. ২ নম্বর ধাপের সাথে ময়দা ও লবণ মিশিয়ে তিনটি সমান ভাগে ভাগ করুন এবং যথাক্রমে গাজর ও পার্সলে মিশিয়ে দিন। ৪. প্যানে তেল গরম করে চামচ দিয়ে ব্যাটার দিন। ৫. উভয় দিক সোনালী বাদামী হওয়া পর্যন্ত ভেজে সুন্দর করে পরিবেশন করুন।

- **টিপস:** ভাতের চেয়ে ১৬ গুণ বেশি পটাশিয়াম থাকা আলু উচ্চ রক্তচাপে দুর্দান্ত উপকার করে।
-

Trikoloraj Terpomaj Picetoj (Samsaek Gamja-jeon)

Ingrediencoj

- 3 terpomoj, 1/2 karoto, 50g petroselo, Faruno, Salo, Mangŝoleo

Instrukcioj

1. Fajn-tranĉu la petroselon, envolvu ĝin en gazon, lavu sub flua akvo kaj elpremu la akvon bone. Gretu la karoton.

2. Lavu la terpomojn bone, senŝeligu ilin kaj gretu ilin.
 3. Spicu la paŝon 2 per faruno kaj salo, dividu en tri partojn kaj miksu la karoton kaj la petroselon en du el la partoj respektive.
 4. Oleu paton per manĝoleo kaj metu la paston kulero post kulero.
 5. Kuiru ambaŭ flankojn ĝis ili fariĝas orbrunaj kaj servu bele.
- **Konsilo:** Terpomoj, kiuj enhavas 16 fojojn pli da kalio ol rizo, havas esceptan efikon kontraŭ alta sangopremo.

