



삼색전



<https://recipe.io.kr>

삼색전

재료

- 새우 30마리, 생선살 600g, 호박 3개, 홍고추 2개, 파슬리 1단, 달걀, 소금, 후추, 밀가루, 식용유 적당량

조리방법

1. 새우는 내장을 제거한 뒤 꼬리 부분만 남기고 껍질을 벗긴 후 가운데에 길이로 칼집을 넣어 납작하게 손질한 다음 소금, 후추를 뿌리고 밀가루, 달걀을 입혀 팬에 노릇노릇하게 지져낸다.
 2. 생선살은(동태포, 대구포, 민어포, 가자미포 등) 흰살 생선으로 골라 한입 크기로 도톰하게 포를 떼서 소금, 후추를 뿌려 ①과 같은 과정으로 전을 지진다.
 3. 호박은 깨끗이 씻어 납작하게 썰어 달걀을 입힌 후 기름에 살짝 지져낸다.
-

Samsaek-jeon (Three-Color Pancakes)

Ingredients

- 30 Shrimp, 600g Fish fillet, 3 Zucchini, 2 Red chili peppers, 1 bundle Parsley, Eggs, Salt, Pepper, Flour, Cooking oil as needed

Instructions

1. Remove the shrimp intestines, peel leaving only the tails, make a lengthwise slit down the middle to flatten them, season with salt and pepper, coat with flour and egg, and pan-fry until golden brown.
 2. Choose white fish fillets, slice them thickly into bite-sized pieces, season with salt and pepper, and pan-fry using the same process as step 1.
 3. Wash the zucchini clean, slice flat, coat with egg, and lightly pan-fry in oil.
-

三色煎饼 (Samsaek-jeon)

材料

- 蝦 30只, 魚肉 600g, 南瓜 3个, 紅辣椒 2个, 欧芹 1把, 鸡蛋, 盐, 胡椒粉, 面粉, 食用油 适量

烹调步骤

1. 蝦去蝦线, 剥壳留尾, 从中间纵向切一刀使其变平整, 撒上盐和胡椒粉, 裹上面粉和蛋液, 放入平底锅中煎至两面金黄。
 2. 选择白色魚肉, 切成一口大小较厚的魚片, 撒上盐和胡椒粉, 重复步骤①的过程煎成餅。
 3. 南瓜洗净切片, 裹上蛋液后用油稍微煎一下即可。
-

三色煎餅 (Samsaek-jeon)

材料

- 蝦 30隻, 魚肉 600g, 南瓜 3個, 紅辣椒 2個, 巴西利 1把, 雞蛋, 鹽, 胡椒粉, 麵粉, 食用油 適量

烹調步驟

1. 蝦去蝦腸, 剥殼留尾, 從中間縱向切一刀使其變平整, 撒上鹽和胡椒粉, 裹上面粉和蛋液, 放入平底鍋中煎至兩面金黃。
 2. 選擇白色魚肉, 切成一口大小較厚的魚片, 撒上鹽和胡椒粉, 重複步驟①的過程煎成餅。
 3. 南瓜洗淨切片, 裹上蛋液後用油稍微煎一下即可。
-

サムセクション (三色ジョン/チヂミ)

材料

- 海老 30尾, 白身魚の切り身 600g, ブッキーニ(カボチャ) 3本, 赤唐辛子 2本, パセリ 1束, 卵, 塩, こしょう, 小麦粉, サラダ油 適量

作り方

1. 海老は背ワタを取り、尻尾を残して殻を剥き、中央に縦に切り込みを入れて平らに整えた後、塩・こしょうを振り、小麦粉、溶き卵をつけてフライパンできつね色に焼き上げる。
 2. 白身魚の切り身は白いものを選び、一口大に厚めにそぎ切りにし、塩・こしょうを振って①と同様の過程でジョンを焼く。
 3. カボチャはきれいに洗って薄切りにし、溶き卵をつけて油をひいたフライパンで軽く焼き上げる。
-

Samsaek-jeon (Gallettes tricolores)

Ingrédients

- 30 crevettes, 600g de filet de poisson, 3 courgettes, 2 piments rouges, 1 botte de persil, Œufs, Sel, Poivre, Farine, Huile de cuisson selon besoin

Instructions

1. Retirez les intestins des crevettes, décortiquez-les en ne laissant que la queue, faites une incision longitudinale au milieu pour les aplatir, assaisonnez avec du sel et du poivre, enrobez de farine et d'œuf, puis faites-les frire à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
 2. Choisissez des filets de poisson blanc, coupez-les en morceaux épais de la taille d'une bouchée, assaisonnez avec du sel et du poivre, et faites-les cuire selon le même processus que l'étape 1.
 3. Lavez les courgettes, coupez-les en tranches plates, enrobez-les d'œuf et faites-les cuire légèrement à la poêle avec un peu d'huile.
-

Samsaek-jeon (Tortitas tricolores)

Ingredientes

- 30 camarones, 600g de filete de pescado, 3 calabacines, 2 chiles rojos, 1 manojo de perejil, Huevos, Sal, Pimienta, Harina, Aceite de cocina según sea necesario

Instrucciones

1. Retire las venas de los camarones, pélelos dejando solo la cola, haga un corte longitudinal en el medio para aplanarlos, sazone con sal y pimienta, cúbralos con harina y huevo, y fríalos en la sartén hasta que estén dorados.
 2. Elija filetes de pescado blanco, córtelos en trozos gruesos del tamaño de un bocado, sazone con sal y pimienta, y fríalos siguiendo el mismo proceso de la etapa 1.
 3. Lave bien el calabacín, córtelo en rodajas planas, cúbralo con huevo y fríalo ligeramente en aceite.
-

Samsaek-jeon (Dreifarbige Pfannkuchen)

Zutaten

- 30 Garnelen, 600g Fischfilet, 3 Zucchini, 2 rote Chilischoten, 1 Bund Petersilie, Eier, Salz, Pfeffer, Mehl, Speiseöl nach Bedarf

Zubereitung

1. Die Garnelen entdarmen, schälen (nur den Schwanz dran lassen), der Länge nach in der Mitte einschneiden, um sie flach zu drücken, mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl und Ei wenden und in einer Pfanne goldbraun anbraten.
 2. Weißes Fischfilet auswählen, in dicke, mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und wie in Schritt 1 anbraten.
 3. Die Zucchini gründlich waschen, flach schneiden, in Ei wenden und leicht in Öl anbraten.
-

Samsaek-jeon (Panquecas tricolores)

Ingredientes

- 30 camarões, 600g de filé de peixe, 3 abobrinhas, 2 pimentões vermelhos, 1 maço de salsinha, Ovos, Sal, Pimenta, Farinha, Óleo de cozinha conforme necessário

Instruções

1. Remova as tripas dos camarões, descasque deixando apenas a cauda, faça um corte longitudinal no meio para achatá-los, tempere com sal e pimenta, passe na farinha e no ovo, e frite na frigideira até dourarem.
 2. Escolha filés de peixe branco, corte em pedaços grossos do tamanho de uma mordida, tempere com sal e pimenta, e frite usando o mesmo processo da etapa 1.
 3. Lave bem a abobrinha, corte em rodelas finas, passe no ovo e frite levemente em óleo.
-

Самсекчжон (Трёхцветные блинчики/чжон)

Ингредиенты

- Креветки 30 шт., Филе рыбы 600 г, Кабачки 3 шт., Красный перец чили 2 шт., Петрушка 1 пучок, Яйца, Соль, Перец, Мука, Растительное масло по вкусу

Способ приготовления

1. Очистите креветки от кишечной вены, сняв панцирь, но оставив хвостик, сделайте продольный разрез посередине, чтобы расплющить их, приправьте солью и перцем, обваляйте в муке и яйце, затем обжарьте на сковороде до золотистого цвета.
 2. Выберите филе белой рыбы, нарежьте толстыми кусочками на один укус, приправьте солью и перцем и обжарьте тем же способом, что и в шаге 1.
 3. Кабачки вымойте, нарежьте плоскими ломтиками, обмакните в яйцо и слегка обжарьте на масле.
-

Samsaek-jeon (Pancake Tiga Warna)

Bahan-bahan

- 30 ekor Udang, 600g Fillet ikan, 3 buah Zucchini/Labu, 2 buah Cabai merah, 1 ikat Parsley, Telur, Garam, Lada, Tepung terigu, Minyak goreng secukupnya

Cara Memasak

- Buang kotoran udang, kupas sisakan bagian ekornya saja, buat sayatan memanjang di bagian tengah agar pipih, bumbu dengan garam dan lada, baluri dengan tepung terigu dan telur, lalu goreng di wajan hingga kecokelatan.
1. Pilih fillet ikan putih, potong tebal ukuran sekali suap, bumbu dengan garam dan lada, lalu goreng menggunakan proses yang sama seperti langkah 1.
 2. Cuci zucchini bersih, iris pipih, baluri dengan telur, lalu goreng sebentar di dalam minyak.
-

Samsaek-jeon (Bánh rán mặn ba màu)

Nguyên liệu

- 30 con Tôm, 600g Phi lê cá, 3 quả Bí ngòi, 2 quả Ót sừng đỏ, 1 bó Rau mùi tây, Trứng, Muối, Tiêu, Bột mì, Dầu ăn vừa đủ

Cách chế biến

1. Sơ chế tôm, bóc vỏ giữ lại phần đuôi, khứa dọc ở giữa để làm dẹt tôm, rắc muối và tiêu, lăn qua bột mì và trứng rồi rán vàng đều trên chảo.
 2. Chọn phi lê cá trắng, cắt miếng dày vừa ăn, rắc muối và tiêu, sau đó rán theo quy trình giống như bước 1.
 3. Bí rửa sạch, thái lát phẳng, nhúng qua trứng rồi rán sơ qua trong chảo dầu.
-

সামসেক-জিওন (তিন রঙের প্যানকেক)

উপকরণ

- ৩০টি চিংড়ি, ৬০০ গ্রাম মাছের ফিলে, ৩টি জুকিনি, ২টি লাল কাঁচা মরিচ, ১ আঁটি পার্সলে, ডিম, লবণ, গোলমরিচ, ময়দা, রান্নার তেল পরিমাণমতো

প্রস্তুত প্রণালী ১. চিংড়ির নাড়িভুঁড়ি পরিষ্কার করে শুধু লেজ রেখে খোসা ছাড়িয়ে নিন, মাঝ বরাবর লম্বা করে কেটে চ্যাপটা করুন, লবণ ও গোলমরিচ মাখিয়ে ময়দা ও ডিমে কোট করে প্যানে সোনালী বাদামী করে ভেজে নিন। ২. সাদা মাছের ফিলে বেছে নিন, কামড়ের আকারে

মোটা করে কেটে নিন, লবণ ও গোলমরিচ মাথিয়ে ধাপ ১-এর মতো একই প্রক্রিয়ায় ভেজে নিন। ৩. জুকিনি ভালো করে ধুয়ে চ্যাপটা করে কেটে ডিমে ডুবিয়ে তেলে হালকা ভেজে নিন।

Samsaek-jeon (Tricoloraj Patkukoj)

Ingrediencoj

- 30 salikokoj, 600g fiŝa fileo, 3 kukurbetoj, 2 ruĝaj kapsikoj, 1 fasko da petroselo, Ovoj, Salo, Pipro, Faruno, Mangoleo laŭbezono

Instrukcioj

1. Forigu la intestojn de la salikokoj, senŝeligu lasante nur la voston, faru longan tranĉon meze por platigi ilin, spicu per salo kaj pipro, rulu en faruno kaj ovo, kaj patfritu en pato ĝis ili fariĝas orbrunaj.
2. Elektu blankajn fiŝajn fileojn, tranĉu ilin dikaj en mord-grandaj pecoj, spicu per salo kaj pipro, kaj patfritu laŭ la sama procezo kiel en paŝo 1.
3. Lavu la kukurbetojn bone, tranĉu ilin plate, rulu en ovo, kaj patfritu ilin malpeze en oleo.

