



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Easy Pan-fried Zucchini

Ingredients

2 medium zucchini, sliced
1/4 inch thick
3/4 tsp sea salt
3 Tbsp all-purpose flour
1 egg, beaten
2 Tbsp oil

Servings: 4

Prep time: 15 minutes

Cook time: 10 minutes

Total time: 25 minutes

Directions

1. Place sliced zucchini onto a plate and sprinkle evenly with 1/4 tsp salt. Let the zucchini sweat for about 5 minutes, then pat dry with a paper towel.
2. Add flour and remaining 1/2 tsp salt into a Ziploc bag. Add the zucchini and shake the bag until slices are evenly coated.
3. Dip each slice of zucchini into the bowl with the beaten egg, coating both sides fully.
4. Heat oil in a large pan over medium to medium-low heat. Place the zucchini into the pan and cook each side until golden brown, about 4-5 minutes.
5. Enjoy with rice or noodles and sauce of your choice.

Tip

- Easy dipping sauce: Soy sauce, rice vinegar, sugar, water (to dilute, if needed) and chili pepper sauce (optional).
- Yellow squash can be used instead of zucchini.

Recipe adapted from: Sue, mykoreankitchen.com



Scan code for
more recipes



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Calabacitas a la sartén

Ingredientes

- 2 calabacitas medianas cortadas en rodajas de 1/4" de grosor
- 3/4 cdta de sal marina
- 3 Cdas de harina
- 1 huevo, batido
- 2 Cdas de aceite

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Tiempo total: 25 minutos

Preparación

- Coloque las rodajas de calabacita en un plato y espolvoréelas uniformemente con 1/4 de cucharadita de sal. Deje la calabacita reposar en el plato durante unos 5 minutos después, seque dando golpecitos con una servilleta de papel.
- Agregue la harina y la 1/2 cucharadita de sal restante a una bolsa hermética. Agregue la calabacita y agite la bolsa hasta que las rodajas estén cubiertas de manera uniforme.
- Sumerja cada rodaja de calabacita en el recipiente con el huevo batido, cubriendo ambos lados por completo.
- Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio o medio bajo. Coloque la calabacita en la sartén y fría cada lado hasta que estén dorados, unos 4-5 minutos.
- Sirva con arroz o fideos y la salsa que se prefiera.

Consejo:

- Salsa: salsa de soya, vinagre de arroz, azúcar, agua (para diluir, si fuera necesario) y salsa de chile picante (opcional).
- Se puede usar calabaza amarilla en lugar de calabacita.

Receta adaptada de: Sue, mykoreankitchen.com



Escanee
el código para
más recetas



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Bí Ngòi Áp Chảo Dễ Làm

Nguyên liệu

- 2 trái bí ngòi cỡ vừa, cắt lát dày 6 mm
- 3/4 muỗng cà phê muối biển
- 3 muỗng canh bột mì đa dụng
- 1 quả trứng, đánh lên
- 2 muỗng canh dầu ăn

Phần ăn: 4

Thời gian chuẩn bị: 15 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Tổng thời gian: 25 phút

Hướng dẫn

- Đặt các lát bí ngòi lên đĩa và rắc đều 1/4 muỗng cà phê muối. Để bí ngòi ráo nước trong khoảng 5 phút, sau đó dùng khăn giấy thấm khô.
- Cho bột mì và 1/2 muỗng cà phê muối còn lại vào túi Ziploc. Cho bí ngòi vào túi và lắc cho đến khi các lát bí được phủ đều bột mì.
- Nhúng từng lát bí ngòi vào trứng đã đánh, phủ đều cả hai mặt.
- Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa nhỏ cho đến vừa. Cho bí ngòi vào chảo và áp chảo mỗi mặt khoảng 4 - 5 phút cho đến khi các lát bí ngà màu nâu vàng.
- Thưởng thức cùng cơm hoặc mì với nước chấm tùy ý.

Mẹo:

- Nước chấm dễ làm: Nước tương, giấm gạo, đường, nước (để pha loãng nếu cần) và tương ớt (tùy chọn).
- Có thể dùng bí ngòi vàng thay cho bí ngòi xanh.

Công thức được điều chỉnh từ: Sue, mykoreankitchen.com



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

簡易煎櫛瓜

食材

- 2 顆中型櫛瓜，以 1/4 英寸的厚度切片
- 3/4 小匙海鹽
- 3 大匙中筋麵粉
- 1 顆蛋，打散
- 2 大匙油

份量：4

準備時間：15 分鐘

料理時間：10 分鐘

總需時間：25 分鐘

步驟

1. 將切好的櫛瓜放在盤子上，均勻撒上 1/4 小匙的鹽，釋出櫛瓜的水分，約 5 分鐘，然後以紙巾吸乾櫛瓜表面的水分。
2. 在夾鏈袋中放入麵粉和剩餘 1/2 小匙的鹽，接著放入櫛瓜。晃動袋子，讓每片櫛瓜都有均勻覆蓋。
3. 將每片櫛瓜沾入碗中的蛋液，讓兩面全都覆蓋上蛋汁。
4. 以中火到中小火在平底鍋中加熱油。將櫛瓜放入平底鍋，將兩面煎至焦黃色，約 4-5 分鐘。
5. 搭配飯或麵及自行選擇的醬料享用。

訣竅：

- 簡易沾醬：醬油、米醋、糖、水（用來稀釋，如需要時可使用）和辣椒醬（自行選擇是否添加）。
- 也可以使用黃南瓜代替櫛瓜。

食譜改自：Sue, mykoreankitchen.com



掃描代碼可獲得更多的食譜