

# Roast Turkey

Servings: 12

Diet: Gluten-Free

## Ingredients

- ½ cup oil
- 1 bunch fresh sage or rosemary, chopped
- 1 cup fresh parsley, chopped
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 10-12 pound turkey or whole chicken, fresh or thawed
- 1 bunch fresh thyme
- 1 medium apple, halved
- 1 medium onion, quartered
- 1 head of garlic

## Instructions

**STEP 1:** Preheat the oven to 350°F. In a small bowl, mix the oil, sage or rosemary, parsley, salt and black pepper.

**STEP 2:** Remove the giblets from the turkey cavity. Remove any excess fat and leftover pinfeathers. Pat the outside dry.

**STEP 3:** Place the turkey in a large roasting pan. Stuff the cavity with the thyme, apple, onion and garlic. Brush the outside of the turkey with the oil mix.

**STEP 4:** Roast the turkey about 2 ½ hours or until the juices run clear when cut and hits 165°F. Remove the turkey and cover with aluminum foil. Let rest for about 30 minutes.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Nutrition Boost:** Serve it with your favorite salad and roasted vegetables.
- **Try this!** Use leftover turkey in sandwiches, soups and salads.



Per Serving: 640 Calories | 5g Carbs | 2g Sugar | 1g Fiber | 30g Fat (7g Sat Fat) | 82g Protein | 620mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# الديك الرومي المشوي

وجبة تكفي: 12

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



## المقادير

- 1/2 كوب زيت
- 1 حزمة من المريمية الطازجة أو إكليل الجبل، مقطعة
- 1 كوب بقدونس طازج مفروم
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 10-12 رطل من الديك الرومي أو الدجاج الكامل، الطازج أو المذاب
- 1 حزمة من الزعتر الطازج
- 1 ثمرة تفاح متوسطة الحجم مقطعة إلى نصفين
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة إلى أرباع
- 1 رأس ثوم

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخن الفرن لدرجة حرارة 350° فهرنهايت. يُخلط الزيت والمريمية أو إكليل الجبل والبقدونس والملح والفلفل الأسود في وعاء صغير.

**الخطوة 2:** تُزال الأحشاء من تجويف الديك الرومي. تُزال أي دهون زائدة أو ريشات نامية متبقية. يُجفف الجزء الخارجي.

**الخطوة 3:** يوضع الديك الرومي في صينية تحميص كبيرة. يُملأ التجويف بالزعتر والتفاح والبصل والثوم. يُنظف الجزء الخارجي من الديك الرومي بمزيج الزيت.

**الخطوة 4:** يُشوى الديك الرومي لفترة 2 1/2 ساعة أو حتى تصبح العصائر صافية عند تقطيعها وتصل درجة حرارة اللحم 165 درجة فهرنهايت. يُخرج الديك الرومي ثم يُغطى بورق الألمنيوم. يوضع جانبا ليرتاح لمدة 30 دقيقة تقريبا.



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضا لأن لها نفس نكهة الأوراق مع قمرشة إضافية!
- **تعزيز التغذية:** يُقدّم مع السلطة والخضروات المشوية المفضلة.
- **جرب ما يلي!** تُستخدم بقايا الديك الرومي في السندويشات والحساء والسلطات.



لكل وجبة: 640 سعرة حرارية | 5 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 1 جرام ألياف | 30 جرام دهون (7 جرام دهون)

| 82 جرام بروتين | 620 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)