

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

የተጠበሰ ተርኪ ዶሮ

የገበታው መጠን፡- ለ 12 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ፡- ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- ½ ኩባያ ዘይት
- 1 ጭብጥ ፍሬሽ የሴጅ ወይም የመጥበሻ ቅጠል፡ የተከተረ
- 1 ኩባያ ፍሬሽ የሾርባ ቅጠል፡ የተከተረ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ከ 10-12 pound የተርኪ ዶሮ ስጋ ወይም ሙሉ ዶሮ፡ ፍሬሽ ወይም ከማቀዘቀዣ ወጥቶ የለሰለሰ
- 1 ጭብጥ ፍሬሽ ጦሶች
- 1 መካከለኛ አፕል፡ ሁለት ቦታ የተቆረጠ
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፡ አራት ቦታ የተቆረጠ
- 1 የነጭ ሽንኩርት ራስ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- አሸኑን አስቀድመው በ 350°F ላይ ማሞቅ፡ በትንሽ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ፡ ዘይት፡ የሴጅ ቅጠል ወይም የመጥበሻ ቅጠል፡ የሾርባ ቅጠል፡ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2፡- የተርኪውን የሆድ እቃ ማስወገድ ከመጠን በላይ የሆነ ስብ እና የተረፈ ላባን ማስወገድ። የተርኪውን የውጪ የሰውነት ክፍል በጨርቅ መታ መታ እያደረጉ ማድረቅ።

ደረጃ 3፡- በትልቅ መጥበሻ ሰሃን (roasting pan) ላይ ተርኪውን ያስቀምጡ። የሆድ እቃው የወጣበት ክፍት ቦታን በጦሶች፡ አፕል፡ ሽንኩርት እና ነጭ ሽንኩርት መጠቅጠቅ። የተርኪ ዶሮ ውጫዊ የስጋ ክፍልን ዘይት በያዘው ድብልቅ መቀባት።

ደረጃ 4፡- የተርኪ ዶሮውን ለ 2 ½ ሰዓት ያህል ወይም ሲቆረጥ የሚወጣው መረቅ ንፁህ እስኪሆን ድረስ እንዲሁም 165 °F እስከሚደርስ ድረስ ይጥበቡ። የተርኪ ዶሮውን ያንሱ እና በአሉሚኒየም ፎይል ይጠቅልሉት። ለ 30 ደቂቃ ከመጥበሻው አውጥተው ያስቀምጡት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ፡-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ እፅዋትን ሲጠቀሙ፡ ግንደቸንም ይጠቀሙ፡ ግንደቸንም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸገያ፡-** እርስዎ ከሚወዱት ሳላድ ጋር እና ከተጠበሰ አትክልት ጋር ያቅርቡት።
- **ይህን ይሞክሩ!** የተረፈው የተርኪ ዶሮ ስጋን ሳንደቂቶች፡ ሾርባ እና ሳላድ ለመስራት ይጠቀሙበት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 640 ካሎሪዎች | 5g ካርቦች | 2g ስኳር | 1g አሰር | 30g ስብ (7g ሳቼሬትስ ስብ) | 82g ፕሮቲን | 620mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።