

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

بوقلمون کبابی

وعده ها: 12

رژیم: بدون گلوتن



• **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید - آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!

• **تقویت تغذیه:** آن را با سالاد مورد علاقهتان و سبزیجات کبابی سرو کنید.

• **این را امتحان کنید!** از گوشت بوقلمون باقی مانده در ساندویچ، سوپ و سالاد استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- ½ فنجان روغن
- 1 دسته مریم گلی یا رزماری تازه، خرد شده
- 1 فنجان جعفری تازه، خرد شده
- 1 قاشق چای خوری نمک
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 10-12 پوند بوقلمون یا مرغ کامل، تازه یا یخزدایی شده
- 1 دسته آویشن تازه
- 1 عدد سیب متوسط، نصف شده
- 1 عدد پیاز متوسط، چهار قاچ شده
- 1 سر سیر

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را تا دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید. در یک کاسه کوچک، روغن، مریم گلی یا رزماری، جعفری، نمک و فلفل سیاه را مخلوط کنید.
- مرحله 2:** دل و روده بوقلمون را از حفره شکمی آن خارج کنید. چربی اضافی و پره های سنجاقی باقی مانده را جدا کنید. قسمت بیرونی را خشک کنید.
- مرحله 3:** بوقلمون را در یک تابه بزرگ مخصوص کباب قرار دهید. داخل شکم را با آویشن، سیب، پیاز و سیر پر کنید. قسمت بیرونی بوقلمون را با مخلوط روغن چرب کنید.
- مرحله 4:** بوقلمون را حدود 2 ½ ساعت یا تا زمانی که آب آن هنگام پرش شفاف شود و دمای آن به 165 درجه فارنهایت برسد، کباب کنید. بوقلمون را بردارید و با فویل آلومینیومی بپوشانید. بگذارید حدود 30 دقیقه استراحت کند.

در هر وعده: 640 کالری | 5 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 1 گرم فیبر | 30 گرم چربی (7 گرم چربی اشباع)

82 گرم پروتئین | 620 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید