

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

کباب شوی ترکی (مرغ شتر)

خو ځله دې وړاندې شي: 12

غذا: له ګلاتینو خالي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1/2 پیالې غوړ
- 1 ګېډۍ تازه سبج یا روزمېری، میډه شوې
- 1 پیاله تازه پارسلې، میډه شوې
- 1 د چای کاشوغه مالګه
- 1/2 د چای کاشوغه تور مرچ
- 10-12 پونډه ترکی (مرغ شتر) یا بشپړ چرګ، تازه یا یخ خلاص شوی
- 1 ګېډۍ تازه تایم
- 1 متوسط منه، په نیمه وېشلې
- 1 متوسط پیاز، څلور برخې شوی
- 1 غوزه هوږه (یعنې ټول سر)

لارښوونې

- ګام 1:** تنور تر 350°F پورې یې تود کړئ. په یوه کوچنۍ کاسه کې تېل، سبج یا روزمېری، پارسلې، مالګه او تور مرچ سره ګډ کړئ.
- ګام 2:** د ترکی د خېټې دننه غړي (giblets) وباسئ. اضافي غوړي او پاتې ریشټې لرې کړئ. د چرګ/ترکی بهرنۍ خوا وچه کړئ.
- ګام 3:** ترکی په یوه لوی ږوسټنګ تری کې کېږدئ. د خېټې دننه تایم، منه، پیاز او هوږه واچوئ. بهرنۍ خوا یې د تېل له مخلوط سره برش کړئ.
- ګام 4:** ترکی شاوخوا 2 1/2 ساعته وڅرخوئ، یا تر هغه چې د پرې کېدو پر مهال یې اوبه رڼې راووځي او د داخلي تودوخې درجه 165°F ته ورسېږي. ترکی له تنوره وباسئ او د المونیم ورقې لاندې یې پټ کړئ. شاوخوا 30 دقیقې یې پرېږدئ چې استراحت وکړي.



- **د خوړو ضایعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقي يې هم وکاروئ - يادې ساقي د پاڼو په څیر ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!
- **معذي پیاوړتیا:** دا له خپلې خوښې سلاد او تنوري سبزیجاتو سره وړاندې کړئ.
- **دا وازموئ!** پاتې شوی ترکی په سندویچونو، سوپونو یا سلادونو کې وکاروئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 640 کالوري | 5 ګرامه کاربوهایډریټ | 2 ګرامه بوره | 1 ګرامه فايبر | 30 ګرامه غوړ (7 ګرامه مشبوع غوړ)

82 ګرامه پروټين | 620 ملی ګرامه سوډيم

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