

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

Gà Tây nướng

Khẩu phần: 12

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- ½ chén dầu
- 1 bó lá xô thơm hoặc lá hương thảo (rosemary), băm nhỏ
- 1 chén rau mùi tây tươi, băm nhỏ
- 1 thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 10-12 pound gà tây hoặc gà ta nguyên con, tươi hoặc rã đông
- 1 bó lá húng tây tươi
- 1 quả táo cỡ vừa, bổ làm đôi
- 1 củ hành tây cỡ vừa, bổ làm tư
- 1 củ tỏi

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò nướng ở (350°F). Trộn dầu ăn, xô thơm hoặc hương thảo, rau mùi tây, muối và tiêu trong một tô nhỏ.

BƯỚC 2: Lấy lòng gà ra khỏi bụng gà. Làm sạch phần mỡ thừa hoặc lông còn sót. Dùng khăn giấy lau khô bên ngoài gà.

BƯỚC 3: Đặt gà vào khay nướng lớn. Nhồi vào bụng gà lá húng tây, táo, hành tây và tỏi. Dùng hỗn hợp dầu thoa đều lên bề mặt ngoài của gà.

BƯỚC 4: Nướng khoảng 2 tiếng rưỡi hoặc đến khi dùng dao cắt thử thấy nước chảy ra trong và nhiệt độ bên trong đạt 165°F. Lấy gà ra khỏi lò, dùng giấy bạc phủ kín. Để ngoài khoảng 30 phút.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó - hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn!
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Dùng kèm rau củ nướng hoặc món salad yêu thích.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Dùng phần thịt gà tây còn lại để kẹp vào bánh sandwich, cho vào soup hoặc salad.



Trong mỗi khẩu phần: 640 Calo | 5g Tinh bột | 2g Đường | 1g Chất xơ | 30g Chất béo (7g Chất béo bão hòa) | 82g Protein | 620mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes