



Roasted Turkey Breast with Blueberries Compote

Yield: 8 portions

Ingredients	Amount
Roasted Turkey	
Turkey Breast Boneless	1 kg
Unsalted Butter	250 g
Garlic	11 cloves/ 50g
Fresh Thyme	½ stalk/ 20g
Parsley	½ stalk/ 20g
Salt	¼ teaspoon
White pepper powder	¼ teaspoon
Blueberries Compote	
Fresh Blueberries (wash, drained)	550 g
Lemon Juice	2½ tablespoons
Lemon Zest	1 teaspoon/ 1g
Sugar	1 tablespoon
Cinnamon stick - break into half	1 piece
Salt	¼ teaspoon
Water	3 tablespoons

STEPS:

Roasted turkey

1. Preheat oven to 180°C.
2. Mix butter, garlic, thyme, parsley, salt and white pepper powder in a bowl.
3. Coat half of the butter underneath the skin of the turkey, and the other half over the breast meat.
4. Place the turkey in a baking dish. Bake for 15-20 minutes or until skin starts to turn brown.
5. Reduce oven temperature to 165°C. Bake for another 1 hour, basting occasionally with pan juices. Cover turkey with foil and let sit for 5-10 minutes if the skin is browning too quickly, then continue the baking process.
6. Let stand for 10 to 15 minutes before carving.

Blueberries compote

1. Mix all ingredients in a sauce pot. Cook over low heat for 5 minutes until berries soften.
2. Strain out the puree. Continue cooking the remaining juice until thickened.
3. Then, mix the berry puree with juice until well combined. Taste before serving.
4. Served the roasted turkey breast and blueberries compote with millet salad (refer to “Millet salad” recipe).

HEALTHY TIPS!

- ✓ Use unsalted butter, herbs and spices in cooking helps to reduce the sodium content.

Nutrition content per serving: (Energy: 490 kcal)

Carbohydrate: 14g	Protein: 27g	Total fat: 37g
Sodium: 375mg	Potassium: 536mg	Phosphate: 279mg

Recipe courtesy of Chef Jason Koh from ITE College West, in collaboration with NKF Dietitians

香烤火鸡蘸蓝莓酱

份量：8 人份

材料：	份量
烤火鸡	
火鸡胸肉（去骨）	1 公斤
无盐牛油	250 克
蒜头	11 瓣/ 50 克
百里香（新鲜）	½ 株/ 20 克
香菜	½ 株/ 20 克
盐	¼ 茶匙
白胡椒粉	¼ 茶匙
蓝莓酱	
蓝莓（新鲜）	550 克
柠檬汁	2½ 汤匙
柠檬皮	1 茶匙/ 1 克
糖	1 汤匙
肉桂棒（切成两段）	1 条
盐	¼ 茶匙
水	3 汤匙

烹调步骤：

烤火鸡

1. 将烤箱预热至 180° C。
2. 把备好的牛油、蒜头、百里香、香菜、盐和白胡椒粉放进一个碗里，搅拌均匀。
3. 将一半调料涂抹在火鸡皮底下，另一半涂抹在火鸡胸肉上面。
4. 将火鸡放在烤盘上，烘烤 15 到 20 分钟或烤至外皮呈金黄色。
5. 接着将烤箱的温度调低至 165° C，并不时把烤盘上的酱汁淋在火鸡上，慢烤大约 1 个小时。
如果火鸡皮焦黄地太快，裹上铝纸并搁置 5 到 10 分钟后再继续烘烤。
6. 将火鸡搁置一旁 10 到 15 分钟后才切开。

蓝莓酱

1. 将所有蓝莓酱食材加进一个小锅中，低温慢煮 5 分钟至蓝莓变软。
2. 将蓝莓捞起并搁置一旁。继续烹煮至酱汁变浓稠。
3. 加入之前捞起的蓝莓，搅拌均匀。上桌前先品尝味道，可根据个人喜好再调味。
4. 香烤火鸡蘸蓝莓酱可搭配小米沙拉一起享用。（参考〈小米沙拉〉食谱）

营养小贴士！

- ✓ 在烹调时，使用无盐牛油及香料可减少菜肴的钠含量。

营养含量（一人份）：（热量：490 kcal）

碳水化合物： 14克	蛋白质： 27克	脂肪： 37克
钠： 375毫克	钾： 536毫克	磷： 279毫克

此食谱由工艺教育西区学院的 Chef Jason Koh 与全国肾脏基金会的营养师提供