

## پاستا با لونا

Hello friends

سلام دوستا

Welcome to Luna's kitchen!

به آشپزخونه ی لونا خوش اومدین!

Today I'm here to share my favorite pasta recipe!

امروز اومدم که دستورپخت پاستای محبوبمو بهتون بگم!

It's fettuccine Alfredo!

فتوچینی آلفردو!

So make sure to watch it to the very end

پس حتما تا آخر نگاه کنید

and smash the like button right now

و همین الان لایک کنید

if you think this video is useful!

اگه فکر میکنید این ویدئو کاربردیة!

I'm watching you to smash the like button...

دارم نگاتون میکنم که لایک کنید...

OK... good!

خب..خوبه!

Fettuccine Alfredo

فتوچینی آلفردو

is an Italian creamy pasta dish

یه خوراک پاستای ایتالیایی خامه‌ایه

made of fresh fettuccine

که از فتوجینی تازه‌ی

tossed with butter and Parmesan cheese.

مخلوط شده با کره و پنیر پارمزان ساخته شده.

Let's get right into this easy dinner idea!

مستقیم بریم سراغ این ایده‌ی شام آسون!

Cook some fettuccine pasta

یه مقدار از پاستای فتوجینی رو

in a large pot of boiling salted water!

تو یه قابلمه بزرگ حاوی آب و نمک، میپزیم!

Fettuccine is kinda like thicker pieces of spaghetti

فتوجینی یه جورایی شبیه اسپاگتیه، ولی ضخیم‌تر

it's thick on one side

یه طرفش ضخیمه

and very thin on the other side!

و طرف دیگه ش خیلی باریکه!

These are the ingredients you need for the sauce:

اینها مواد اولیه این که برای تهیه سس نیاز دارین:

butter

کره

parmesan cheese

پنیر پارمزان

cream

خامه

salt and pepper

**نمک و فلفل**

If you want to have the noodles and sauce

**اگه ميخوايد رشته ها و سس**

done about the same time

**همزمان آماده شده باشن**

you can prep the sauce while pasta is cooking!

**میتونید وقتی که پاستا داره میپزه، سس رو آماده کنید!**

First of all

**اول از همه**

add the stick of butter!

**قالب کره رو اضافه کنید!**

So If you're trying to lose weight

پس اگه سعی داری وزن کم کنی

it may not be a good idea to have this meal

داشتن این وعده، احتمالاً ایده‌ی خوبی نباشه

but instead you can try it on your cheat day.

ولی در عوض میتونی تو روز آزاد رژیمت امتحانش کنی.

After your butter finished melting

بعد از اینکه کره تون ذوب شد

add your heavy cream

خامه‌ی سنگینتون

which is the base of our sauce.

که پایه‌ی سس‌مونه رو، اضافه کنید.

Make sure to mix it on medium heat

حتما رو شعله ی ملایم مخلوطش کنید

so that the butter and the heavy cream

که کره و خامه ی سنگین

really start to combine!

خوب شروع به مخلوط شدن کنن!

It might boil over

ممکنه سر بره

so don't leave the stove

پس اجاق رو ول نکنید نرید

and keep mixing around.

و به هم زدن ادامه بدید.

After it gets nice and thick

بعد از اینکه خوب غلیظ شد

add your grated parmesan cheese.

پنیر پارمزان رنده شده تون رو اضافه کنید.

Now let's mix it

حالا مخلوطش میکنیم

so that the parmesan thickens our sauce.

که پارمزان سسمون رو غلیظ کنه.

Once the noodles are al dente

وقتی که رشته ها پخته شدن

you can drain them and set them aside!

میتونید آبکشیش کنید و بذارید کنار!

Now this sauce is nice and thick!



حالا سس خوب غلیظ شده!

Just look how thick and creamy it is!!

فقط ببین چقدر غلیظ و خامه‌ایه!

Ok... Now let's add our pasta over here

خب.. حالا پاستامون رو بهش اضافه میکنیم!

it's at the perfect dente stage!

این الان به مقدار کافی پخته شده!

Let's mix them together!

باهم مخلوطشون میکنیم!

Oh, my, god!

وای خدای من!

Look at this beautiful pot!

**ببین این غذای قشنگو!**

Now you can add your pepper and salt!

**حالا میتونید نمک و فلفلتون رو اضافه کنید!**

By the way

**راستی**

you can add some parsley and parmesan on the top!

**میتونید یکم جعفری و پنیر پارمزان روش اضافه کنید!**

It's optional!

**اختیاریه!**

It's so delicious

**خیلی خوشمزه ست**

and it tastes like happiness!

و طعم "خوشحالی" میده!

Yeah like seriously

آره جدا

Heaven is a place where good souls

بهشت جاییه که آدمای خوب

are gonna get served

قراره هر روز با غذای

with fettuccine Alfredo every day!

فتوچینی آلفردو، پذیرایی بشن!

Now you can stay home

حالا میتونین خونه بمونین

and make your own fettuccine Alfredo

**و فتوچینی آلفردوی خودتون رو**

in your own kitchen!

**تو آشپزخونه ی خودتون بپزید!**

Comment down below

**پایین کامنت کنید که**

what is your pasta dish ever!

**دیش پاستای شما برای همیشه چیه!**

And let me know if you like me having more recipes!

**و اگه دوست دارید که بازم دستوریخت بذارم بهم بگید!**