

Moroccan-Spiced Cold/Hot Tomato Soup

4 servings (5 C)

- 1 small onion, chopped
- 2 T olive oil
- 1 tsp paprika
- ¼ tsp ground ginger
- ¼ tsp ground cumin
- Scant ¼ tsp ground cinnamon
- 1 can (400 g) whole tomatoes in juice, drained and juices reserved
- 415 ml chicken broth
- 2 tsp honey
- 2 T chopped fresh parsley
- 2 T chopped fresh pak chee
- ½ tsp fresh lemon juice, or to taste
- Garnish: lemon slices



1. Cook **onion** in **oil** with **spices** in a heavy saucepan over **moderate heat**, stirring occasionally, until onion is softened and begins to brown, **4 to 5 minutes**.
2. Coarsely chop **tomatoes** and add to onion mixture with **reserved juices**, **broth**, **honey**, **1 T parsley**, and **1 T pak chee**, then bring to a boil.
3. Transfer soup to a metal bowl set in a larger bowl of ice and cold water. Cool soup, stirring occasionally, until cold, 15 to 20 minutes.
4. Stir in **lemon juice** and **salt** and **pepper** to taste, then stir in remaining **parsley** and **cilantro**.

This soup is good both hot or cold.

モロッコ風スパイスの冷/温トマトスープ

4人分 (5カップ)

- 小さな玉ねぎ 1個、みじん切り
- オリーブオイル 大さじ2
- パプリカ 小さじ1
- 生姜の粉 ¼小さじ
- クミンの粉 ¼小さじ
- シナモンの粉 ¼小さじ弱
- ホールトマト缶(400g)、汁を切り汁を取っておく
- チキンブロス 415ml
- はちみつ 小さじ2
- 新鮮なパセリ、みじん切り 大さじ2
- 新鮮なパクチー、みじん切り 大さじ2
- レモン汁 ½小さじ、または味に応じて
- 飾り用:レモンスライス



1. 厚手の鍋で、油とスパイスと共に玉ねぎを中火で炒め、玉ねぎが柔らかくなり色づくまで**4~5分間**、時々かき混ぜながら調理する。
2. トマトを粗く刻み、玉ねぎの混合物に取っておいた汁、ブロス、はちみつ、大さじ1のパセリ、大さじ1のパクチーと共に加え、沸騰させる。
3. スープを金属製のボウルに移し、大きなボウルに入れた氷水の中にセットする。時々かき混ぜながら、**15~20分間**冷やして冷たくする。
4. レモン汁と塩とこしょうで味を調え、残りのパセリとパクチーを加える。

このスープは冷たくても温かくても美味しいです。