



Soup Joumou

(Haitian-Inspired Beef and Squash Soup)

Prep time: 30 minutes

Cook time: 2 hours

Servings per recipe: 18

Serving size: 1 cup

Cost: \$26.43 per recipe, \$1.47 per serving

Ingredients

8 cups water
 ½ pound calabaza squash or butternut squash, peeled and cubed
 ½ teaspoon ground cloves
 1 pound beef stew meat, trimmed and cubed
 ½ tablespoon minced garlic
 1 medium onion, diced
 1 scotch bonnet pepper, stem and seeds removed, chopped
 2 teaspoons salt
 1 teaspoon black pepper
 1 teaspoon complete seasoning*
 2 quarts low sodium vegetable broth
 2 tablespoons epis (See SNAP-Ed's Epis recipe)
 3 large carrots, peeled and sliced
 1 large turnip, diced
 1 large white potato, diced
 3 stalks celery, chopped
 2 tablespoons lime juice
 ½ medium head of cabbage, chopped
 2 ounces vermicelli noodles (about ¼ of 8-ounce package)
 ½ cup chopped cilantro

*Complete seasoning is a savory spice blend used in Haitian and other Caribbean cuisines. It typically includes equal parts salt, garlic, onion powder, cumin, and herbs. It's sold in most grocery stores, usually in the spice aisle or the International foods section.

Directions

- 1) In a medium soup pot, bring 4 cups of water to a boil. Add the squash and cook until soft, about 10 minutes.
- 2) Drain water and add the squash to a bowl with the ground cloves. Mash with a potato masher or blend until smooth in a blender. Set aside.
- 3) In the same medium pot, add oil over medium-high heat. Once hot, add beef and sear on all sides. Set aside.
- 4) Add garlic, onion, scotch bonnet pepper, salt, pepper, and complete seasoning, and cook until fragrant, about 1-2 minutes.
- 5) Add vegetable broth and remaining water, and bring to a simmer. Add stew meat and continue simmering for another 15 minutes.
- 6) While simmering, combine epis, carrots, turnips, potato, and celery in a bowl and stir to coat. Add to soup and continue simmering until vegetables are tender, about 15 minutes.
- 7) Add lime juice, cabbage and pureed squash to the soup, and bring to a simmer.
- 8) Add noodles and simmer until cooked through, about 3 minutes. Finish with cilantro and enjoy!

Nutrition Facts	
18 servings per container	
Serving size	1 cup (216g)
Amount per serving	
Calories	80
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 40mg	4%
Iron 0.9mg	6%
Potassium 240mg	6%
Vitamin A 180mcg	20%
Vitamin C 11mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?
Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.
 This institution is an equal opportunity provider.



Soup Joumou

(Sopa de Res y Calabaza con Inspiración Haitiana)

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 2 horas

Porciones por receta: 18

Tamaño de porción: 1 taza

Costo: \$26.43 por receta, \$1.47 por porción

Ingredientes

- 8 tazas agua
- ½ libra calabaza o calabaza auyama, pelada y cortada en cubos
- ½ cucharadita clavo molido
- 1 libra carne de res para estofado, en cubos y con la grasa recortada
- ½ cucharada ajo picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimienta scotch bonnet, sin tallo ni semillas, picado
- 2 cucharaditas sal
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita sazón completo*
- 2 cuartos galón caldo vegetal bajo en sodio
- 2 cucharadas epis (Ver la receta de Epis de SNAP-Ed)
- 3 zanahorias grandes, peladas, en rodajas
- 1 nabo grande, cortado en cubos
- 1 papa blanca grande, cortada en cubos
- 3 tallos apio, picados
- 2 cucharadas jugo de limón
- ½ cabeza mediana repollo, picada
- 2 onzas fideos vermicelli (aproximadamente ¼ de un paquete de 8 onzas)
- ½ taza cilantro picado

*La sazón completa es una sabrosa mezcla de especias utilizada en la cocina haitiana y otras cocinas caribeñas. Suele contener partes iguales de sal, ajo, cebolla en polvo, comino y hierbas. Se vende en la mayoría de los supermercados, generalmente en el pasillo de especias o en la sección de comida internacional.

Preparación

- 1) En una olla mediana, hierva 4 tazas de agua. Añada la calabaza y cocine hasta que esté blanda, unos 10 minutos.
- 2) Escurra el agua y añada la calabaza a un bol con el clavo molido. Triture con un machacador de papas o licúe en una licuadora hasta suave. Reserve.
- 3) En la misma olla mediana, añada aceite a fuego medio-alto. Una vez caliente, añada la carne y selle por todos lados. Reserve.
- 4) Añada ajo, cebolla, pimienta scotch bonnet, sal, pimienta y sazón completa. Cocine hasta que desprenda aroma, aproximadamente de 1 a 2 minutos.
- 5) Añada el caldo de verduras y el resto del agua y deje hervir a fuego lento. Agregue la carne para guisar y continúe cocinando a fuego lento durante 15 minutos más.
- 6) Mientras hierve a fuego lento, mezcle las epis, las zanahorias, los nabos, la papa y el apio en un tazón y revuelva para que se impregnen. Agregue a la sopa y continúe cocinando a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas, unos 15 minutos.
- 7) Agregue el jugo de limón, el repollo y el puré de calabaza a la sopa y deje hervir a fuego lento.
- 8) Agregue los fideos y cocine a fuego lento hasta que estén bien cocidos, unos 3 minutos. Termine con cilantro y ¡a disfrutar!

Nutrition Facts

18 servings per container
Serving size 1 cup (216g)

Amount per serving
Calories 80

% Daily Value*

Total Fat 1.5g 2%
Saturated Fat 0.5g 3%
Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 400mg 17%

Total Carbohydrate 13g 5%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 40mg 4%

Iron 0.9mg 6%

Potassium 240mg 6%

Vitamin A 180mcg 20%

Vitamin C 11mg 10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre
la nutrición? Llame
al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.