

LAS

MARGARITAS

Alimento representativo



Profesora: Julibeth Martínez Guillén

Alumno: Carlos Armando Torres de León

Primer cuatrimestre

Unidad IV

Tzejeb



El tzejeb son tortillas de elote dulces, Es una mera tradición del pueblo tojolabal. Es mas bien un antojito que se suele comer acompañado de café de olla o alguna bebida caliente.

Su preparación es muy sencilla, requiere de pocos ingredientes y muy faciles de encontrar.

Ingredientes:



Elote



Canela



Azúcar



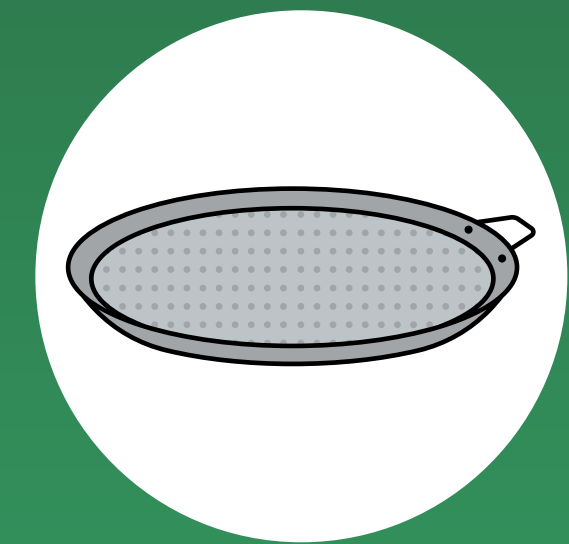
Bicarbonato



Agua

Quienes cocinan este alimento son principalmente tojolabales y en las comunidades hay grandes terrenos donde siembran el maíz que sale para el tzejeb.

Para su preparación:



Comal



Moledor



Cal

Una vez teniendo todos lo necesario para cocinarlo pasamos a su preparación.

1 El primer paso es desgranar el maíz y colocar los granos en un recipiente por el momento. Por cada taza se obtienen 4 tzejeb con el tamaño de una tortilla aproximadamente, la diferencia es que el tzejeb es más grueso

2 Ahora es momento colocar los granos de maíz en el moledor, sin añadir ningún ingrediente más y obtener el maíz como si fuera polvo.

3 Colocar azúcar y canela al gusto aunque el tzejeb no suele ser muy dulce, al terminar añadir únicamente un toque de bicarbonato

4 Ya terminado este proceso es momento crear la mezcla con 1/4 de taza de agua por cada taza de maíz en polvo.

5 Es turno del comal y para ello es necesario colocar un poco de cal con agua de forma que cubra toda la superficie de esta.

6 Una vez caliente el comal, se coloca la mezcla con la forma de una tortilla gruesa, aún así esta se inflará y se tiene que dorar por ambos lados.

7 Finalmente es hora de disfrutar este alimento y se recomienda acompañarlo con café de olla.

Fuente de consulta:

<https://www.youtube.com/watch?v=yoxF8zP4WaU>

la quiero mucho
profe

