

# Panasonic

## Gama Microondas

Con tu microondas  
¿CALIENTAS o COCINAS?



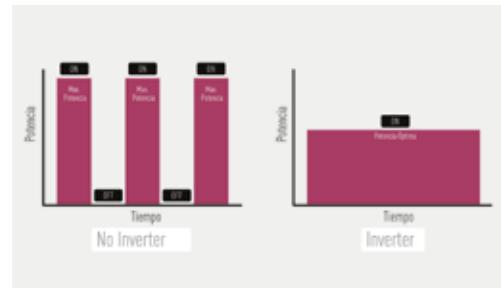
Aprovecha las ventajas de la tecnología  INVERTER



# TECNOLOGÍA INVERTER: LA NUEVA MANERA DE COCINAR

## INVERTER

La tecnología Inverter de Panasonic permite cocinar los alimentos de manera uniforma. Gracias a los distintos niveles de potencia, hasta los alimentos más delicados son cocinados de manera perfecta. Logra excelentes resultados de cocción con la tecnología Inverter, basada en 30 años de experiencia.



### COCCIÓN DUAL PARA UN COCINADO MÁS RÁPIDO Y CRUJIENTE

Gracias a la tecnología Inverter, el microondas cocina los alimentos rápidamente, mientras el grill los dora y los hace crujientes. Todo esto ocurre simultáneamente, el resultado es un cocinado más rápido.

### CALENTAR Y DESCONGELAR

Fundir chocolate sin quemarlo es muy difícil en un microondas convencional ya que debes asegurarte que no tiene puntos muy calientes o fríos. Con la tecnología Inverter de Panasonic se puede calentar y descongelar todos los tipos de alimento en tiempo record.

### AHORRANDO TIEMPO Y ENERGÍA

Cocina 40% más rápido combinando varias funciones al mismo tiempo. A diferencia de un microondas convencional, los microondas Panasonic con tecnología Inverter permiten combinar la función grill/convección con la función de microondas e incluso usarlas juntas.



### SENSOR DE COCCIÓN

Selecciona el tipo de comida y presiona inicio: el sensor de humedad del horno detecta el golpe de vapor y adapta el tiempo de cocción acorde a ello.

### COMBINACIÓN DE COCINADO

La combinación de cocinado es ideal para una variedad de alimentos. El poder del microondas cocina la comida rápidamente, mientras el horno, grill o ambos dan a la comida su tradicional color dorado y crujiente.

### PANA CRUNCH

Proporciona resultados crujientes y sabrosos. Es ideal para comidas como pizzas o quiches.

### DISEÑO PLANO

Los modelos de microondas Panasonic con diseño plano cuentan con un interior hasta un 45% más grande que los modelos con plato giratorio convencionales, significa que podrás utilizar platos de prácticamente cualquier tipo y forma.

### TURBO DEFROST

Función única de los microondas Panasonic que usa de forma aleatoria diferentes niveles de potencia para reducir el tiempo de descongelación. De esta manera permite que los alimentos se descongelen de forma uniforme.



## QUICHE CON ZANAHORIAS, REMOLACHA Y QUESO BRIE

**Paso 1:** Extiende la masa brisa en tu molde para quiche

**Paso 2: Preparación del relleno:**

Corta la cebolla y el ajo finamente, y sofriélos en una sartén con un poco de aceite. Corta las zanahorias en trozos de 2 cm aproximadamente y fríelas durante unos 10 minutos hasta que se pochen ligeramente. Separa las hojas de tomillo de las ramas y añádelas. Agrega sal y pimienta.

Bate los huevos y añade nata. Agrega sal y pimienta.

Corta la remolacha y apártala.

Fríe la cebolla y el ajo en una sartén con un poco de aceite de oliva, añade los champiñones y el tomillo finamente picado, y sofrié durante unos minutos a alta temperatura. Añade la nata para cocinar y deja que reduzca durante 3-5 minutos aproximadamente y añade el queso brie rallado, y deja que se cueza a fuego lento durante un tiempo.

**Paso 3:** Precalienta el microondas a 180 °C.

**Paso 4:** Utiliza un tenedor para perforar la base y espolvorea con una cucharada de pan rallado. Distribuye la remolacha por la base de la masa, añade a continuación una capa del queso brie cortada en dados (aproximadamente la mitad) y termina con la mezcla de zanahoria. Vierte la mezcla de huevo por encima y añade el queso brie restante. Hornea la quiche durante 45 minutos aproximadamente, hasta que se haya cocido el huevo y se haya dorado la corteza.

NN-DF383

### Ingredientes

Una masa brisa  
2 remolachas (Cocidas)  
500g de zanahorias  
2 dientes de ajo  
4 huevos  
150ml de nata  
1 cebolla roja  
160g de queso brie  
1 cucharada de pan rallado  
Tomillo  
Sal y pimienta



## HIGOS CON JAMÓN Y ROQUEFORT

**Los higos con jamón y roquefort son una gran forma de convertir tus 5 comidas al día en algo más divertido y sabroso.**

**Paso 1:** Precalienta el microondas con la función de grill en el nivel 1.

**Paso 2:** Corta los higos en cuatro trozos y colócalos en el estante esmaltado cubierto con aluminio.

**Paso 3:** Parte cada loncha de jamón en 2 o 3 trozos y desmenúzalos entre los higos.

**Paso 4:** Unta los higos con una cucharada de miel y cocinalos al grill en el microondas durante 5-8 minutos o hasta que se doren ligeramente.

**Paso 5:** Coloca el queso roquefort en platos, añade los higos asados a la parrilla con miel y jamón, vierte por encima el resto del jugo en el que se cocinaron y rocialos con un poco de miel.

**Paso 6:** Sírvelos sazonados con pimienta negra recién molida.

NN-K35

### Ingredientes

16 higos  
150g de jamón  
6 cucharadas de miel  
150g de queso roquefort  
pimienta negra



## ROLLITOS DE CALABAZA

Los dátiles con bacon son uno de esos clásicos entrantes que, aunque nunca pasan de moda y siguen estando buenos, igual ha llegado el momento de actualizar.

Y estos sencillos pero resultones rollitos de calabaza son una buena opción: sencillísimos de hacer, originales y muy vistosos, justo lo que necesitamos para las comidas y cenas de estas fiestas.

**Paso 1:** Lo primero cortaremos por la mitad una calabaza alargada y con la ayuda de un pelapatatas sacaremos tiras lo más largas posibles. Si no tenemos, también se puede intentar con un poco de maña y paciencia y un cuchillo bien afilado.

**Paso 2:** Colocamos media docena de estas tiras en el recipiente especial para cocer al vapor de los microondas Panasonic y lo cocinamos con la función de vapor durante 5 minutos. Al ser tan finos se hacen enseguida y, además, luego los gratinaremos.

**Paso 3:** Mientras se enfrián, quitamos la semilla de los dátiles y los cortamos en trozos pequeños. Sobre las tiras de calabaza ya frías colocamos –también cortado en tiras– bacon, un poco de queso y los dátiles. Enrollamos y pinchamos dos de estos rollos en un palillo grande.

**Paso 4:** Ahora sólo queda gratinarlos durante unos 10 minutos, para conseguir que el queso se funda y que el bacon se dore un poco. Servimos calientes, decorando por encima con unas semillas de sésamo.

## NN-GT45

### Ingredientes

Calabaza Alargada  
Dátiles  
Bacon  
Queso  
Semillas de Sésamo

## MANZANAS ASADAS CON HIGOS, CANELA Y JENGIBRE

Con la gama de Microondas de Panasonic también puedes elaborar postres: estas manzanas asadas son un postre caliente fácil y rápido de elaborar.

**Paso 1:** Quita el corazón a las manzanas y corta la piel más o menos por la mitad.

**Paso 2:** Mezcla el jengibre, la canela, los higos y el azúcar. Rellena el centro de las manzanas con la mezcla.

**Paso 3:** Pon un poco de mantequilla encima de cada manzana.

**Paso 4:** Ásalas a media potencia en el microondas entre 5 y 7 minutos o hasta que las manzanas comiencen a ablandarse. Vigílalas, ya que las manzanas pueden pasarse rápidamente.

## NN-DS596

### Ingredientes

4 manzanas  
2 dedos de jengibre finamente picados  
Media cucharada de canela molida  
4 higos picados  
50g de azúcar  
1 cucharada de mantequilla

## IDEAS QUE PUEDES HACER (Y DEBES PROBAR) CON EL MICROONDAS, ADEMÁS DE CALENTAR



### GRATINAR

Puedes simplemente gratinar o conseguir acabados más crujientes con el accesorio Panacrunch\* o combinando función microondas y grill simultáneamente.

\*accesorio panacrunch disponible con el modelo NN-DS596



### DESCONGELAR

Logra resultados superiores de cocción y descongelado. Descongela bien y de manera uniforme gracias a la tecnología inverter del microondas Panasonic.



### COCER AL VAPOR

Prueba a cocinar unas estupendas verduras cocinadas al vapor. Un plato rico, rápido y sano que podrás hacer con nuestros microondas con función Vapor.



### Con menos aceite

El bacon, la morcilla, el chorizo... son buenos ejemplos de alimentos que quedan mejor en el microondas que fritos. Para cocinarlos simplemente tenemos que envolverlos en un poco de papel de cocina y ponerlos en un plato. Dependiendo del tamaño, en unos 2 minutos tendremos un resultado excelente. También puedes probar a hacer pan frito para cremas o purés de verduras.



### Recetas crujientes

Otra de esas recetas express deliciosas son los chips de vegetales. Aprovecha las propiedades del microondas para deshidratar vegetales, de forma más rápida que en un horno.



### Dulces deliciosos en minutos

Hablando de repostería, el microondas puede ser de gran ayuda para facilitarnos algunas labores como fundir chocolate o mantequilla.. El truco es elegir una potencia media o baja y hacer de pocos en pocos segundos para evitar que se queme. Puedes probar muchas recetas, entre las más fáciles está el Mugcake, es decir, un bizcocho casi instantáneo y que se puede hacer en unos minutos y preparar directamente en la taza mezclando los ingredientes.



### Mejor que un horno convencional

Cualquier pastel salado tipo pudding, un pastel de jamón, unas patatas asadas y hasta unas alcachofas al horno, son algunas recetas que se cocinan más rápido que en un horno convencional.



### Cocinar huevos

Puedes disfrutar de un delicioso desayuno como una tostada con aguacate y huevo ponchado, hecho fácilmente en tu microondas. Prueba también hacer un revuelto express o deliciosos huevos "fritos" con puntillitas, sin apenas aceite.



### Palomitas

Las palomitas caseras, normalmente son mucho más ricas y sanas. Sólo necesitaremos los granos de maíz, un poco de aceite de oliva virgen, un recipiente con tapa apto para microondas . A 800W en unos 4 ó 5 minutos empezarán a saltar las palomitas y estarán listas.



### Pescado saludable

Intenta realizar la técnica del papillote con tu microondas Inverter. Cocinarás con todos los jugos de cocción y todo su sabor.



### Salsas o guarniciones

¡Prueba hacer cualquiera de estas deliciosas recetas!

#### Guarniciones:

- cebolla caramelizada
- pimientos asados
- berenjenas asadas

#### Salsas:

- bechamel: para cualquier plato o como base para unas croquetas
- salsa de tomate
- crema pastelera
- chocolate fundido o caramelo





MICROONDAS / TECNOLOGÍA Y PRESTACIONES	NN-J151	NN-K35	NN-GT45	NN-DF383	NN-DS596
TECNOLOGÍA	-	-	<b>INVERTER</b>	<b>INVERTER</b>	<b>INVERTER</b>
POTENCIA MICRO	800 W	800 W	1000W	1000W	1000W
GRILL (CUARZO)	1000W	1000W	1100W	1200W	1000W
NIVELES GRILL	3	2	3	3	3
AJUSTES COMBI	3	3	Variable	Variable*	Variable (Micro y Grill)
Paneles de control	Digital	Táctil	Digital con dial	Táctil	Táctil
MODO STANDBY	0,68W	0,87W	0,73W	0,50W	0,80W
CAPACIDAD	20l	23l	31l	27l	23l
PLATO GIRATORIO	Si (255mm)	Si (288mm)	Si (340mm)	Base plana	Base plana
VAPOR	-	-	-	1000W	-
VENTILADOR CONVECCIÓN	-	-	-	-	-
HORNO (CALOR SUPERIOR / INFERIOR)	-	-	-	100-220°C	100-220°C
AUTOPROGRAMAS	9	11	24	23	16
DESCONGELA TURBO	-	-			
COCCIÓN TURBO	-	-		300W	-
GENIUS SENSOR	-	-	the Genius sensor	-	the Genius sensor

\*Variable (Micro y grill, Micro y vapor, Grill y vapor, Horno y vapor PANACRUNCH)



EXPERIENCE  
FRESH



MÁS RECETAS EN NUESTRA WEB:

[www.experience-fresh.panasonic.eu/es/](http://www.experience-fresh.panasonic.eu/es/)

Descubre la nueva web Experience Fresh de Panasonic. Inspirada en la filosofía de cocina sana japonesa **descubrirás recetas por temporada, así como vídeos, trucos, tutoriales, recetas de nuestros chefs y embajadores foodies.**

Podrás buscar recetas por productos o según la dieta que sigues.

Saca el máximo partido a tu cocina gracias a Panasonic.

The screenshot shows the homepage of the Experience Fresh website. At the top, there's a navigation bar with links for 'Panasonic', 'Inicio', 'Recetas', 'Productos', 'Tutoriales', 'Cocina con Panasonic', a search icon, and a language switcher for 'Español / English'. The main header features the 'EXPERIENCE FRESH' logo with a stylized '鮮' character. Below the header, there's a large image of a dish being prepared. To the left, there's a section with the text 'Sobre nosotros' and a brief description. To the right, there's a section for 'Regístrate para recibir la newsletter Experience Fresh'. On the right side of the page, there's a sidebar titled 'Recetas por producto' (Recipes by product) with icons for a mixer, a blender, a food processor, a microwave, and an expander. There are also smaller images of food and drink, such as a dish of meat and a bottle of juice.

# Panasonic

Con tu microondas  
¿CALIENTAS o COCINAS?



[www.experience-fresh.panasonic.eu/es/](http://www.experience-fresh.panasonic.eu/es/)

Descubre la nueva web Experience Fresh de Panasonic. Inspirada en la filosofía de cocina sana japonesa descubrirás recetas por temporada, así como vídeos, trucos, tutoriales, recetas de nuestros chefs y embajadores foodies.

鮮  
EXPERIENCE  
FRESH

