

EL NACIONAL

BARCELONA



Discover Barcelona's
gastronomic reference point

WELCOME
BIENVENIDOS

Descubre el espacio gastronómico
de referencia de Barcelona

EDITORIAL

El Nacional is proof of our country's culinary wealth. This restaurant's innovative concept is to bring together the wide variety of proposals to be found across the Spanish mainland always following one key premise: produce that is high quality and sourced locally. Discover its offer in this privileged space covering over 3,300 m².

—The team of El Nacional

El Nacional es una prueba de la riqueza culinaria de nuestro país. El innovador concepto de este restaurante es aunar la gran variedad de propuestas que podemos encontrar en la Península, manteniendo una premisa clave: la calidad del producto y la prioridad en el producto de km 0. Descubre su oferta en este privilegiado espacio de más de 3.300 m².

—El equipo de El Nacional



¿EL NACIONAL?

4 RESTAURANTES



Non stop kitchen

Cocina ininterrumpida

YES, EL NACIONAL.

A unique multi-zone culinary centre where everyone can enjoy traditional recipes.

SÍ, EL NACIONAL.

Un multiespacio gastronómico único donde todo el mundo puede disfrutar de recetas tradicionales.

1 VIP | 1 RESERVADO

EL MAGATZEM



5 BARS | 5 BARRAS



THE BASICS | LO BÁSICO



WIFI At El Nacional you can always be connected by using our free WIFI service.
WIFI En El Nacional puedes estar conectado con nuestro servicio de wifi gratuito.



OPENING TIMES El Nacional is open from **12 noon to 2 am**. And until **3 am** at the weekend.
HORARIOS El horario de El Nacional es ininterrumpido de **12 a 2 am**. Y hasta las **3 am** en fin de semana.



BOOKINGS You can make bookings by calling 935 18 50 53, by using the email reservas@elnacionalbcn.com or starting the process on the web site, elnacionalbcn.com.
RESERVAS Puedes hacer reservas llamando al 935 18 50 53, en el mail reservas@elnacionalbcn.com o iniciar la gestión en la web, elnacionalbcn.com.



GROUP BOOKINGS El Magatzem is the perfect venue for holding large events. Info@elnacionalbcn.com
RESERVAS GRUPOS El espacio El Magatzem es el lugar perfecto para celebrar encuentros multitudinarios.
Info@elnacionalbcn.com



TARJETAS REGALO El Nacional gift vouchers from 50 euros. Buy it at El Nacional itself or online at elnacionalbcn.com.
TARJETAS REGALO Regala la tarjeta de El Nacional a partir de 50 euros. Comprala in situ o en elnacionalbcn.com



Did you enjoy your visit to El Nacional? Share it with us on El Nacional BCN (Facebook) and [@elnacionalbcn](https://www.instagram.com/elnacionalbcn) (Instagram and Twitter).
¿Has disfrutado de tu visita a El Nacional? Compártela con nosotros en El Nacional BCN (Facebook) y [@elnacionalbcn](https://www.instagram.com/elnacionalbcn) (Instagram y Twitter).



AT THE BEGINNING OF THE 20TH CENTURY. Passeig de Gràcia, where El Nacional is now located, over 100 years ago. | **PRINCIPIOS SIGLO XX.** Paseo de Gràcia, donde ahora está El Nacional, hace más de 100 años.

HISTORICAL PIC. El Nacional is located on one of the city's most historical avenues. In 1800, Paseo de Gracia was a country road that connected Gracia (independent from the City until 1897) to the city and gradually it evolved until it became the main road it is today. In fact, at the end of the 19th century it had already become home to the gentry. During the first years of the 20th century, three icons were built on this avenue: la Casa Amatller, projected by Josep Puig i Cadafalch; the Casa Lleó i Morera, by Lluís Domènech i Montaner and the Casa Batlló, by Antoni Gaudí, forming the “corner of contention”, in the Consell de Cent. Another icon on the paseo de Gràcia, that may be observed in the background of this photograph are the street lights with incorporated benches, a design by Pere Falqués.

IMAGEN CON HISTORIA. El Nacional se encuentra en uno de los paseos con más historia de la ciudad. En 1800, el paseo de Gràcia era un camino rural que conectaba Gràcia -independiente de la Ciudad Condal hasta 1897- con la ciudad y paulatinamente fue evolucionando hasta convertirse en la arteria que es hoy en día. De hecho, a finales del siglo XIX ya era el hogar de la alta burguesía. A principios del siglo XX, período al que corresponde esta imagen, se construyeron tres iconos de esta vía: la Casa Amatller, proyectada por Josep Puig i Cadafalch; la Casa Lleó i Morera, por Lluís Domènech i Montaner, y la Casa Batlló, por Antoni Gaudí, lo que constituyó la “esquina de la discordia” en Consell de Cent. Otro icono del paseo de Gràcia, que puede apreciarse al fondo de esta imagen, son las farolas con banco incorporado, un diseño de Pere Falqués.



AN EXPLOSION OF FLAVOUR | EXPLOSIÓN DE SABOR

Best meat in Barcelona

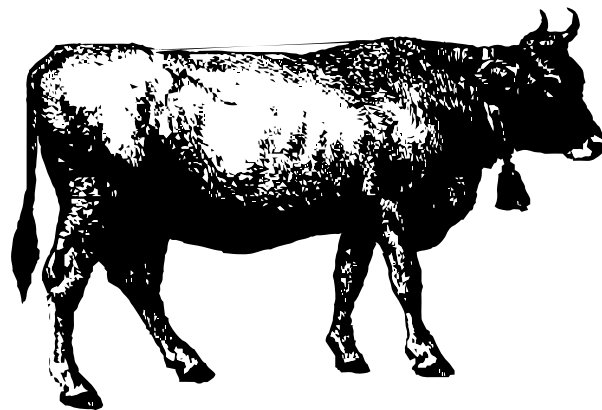
La mejor carne de Barcelona

Exceptional cuts that are perfectly cooked

Cortes excepcionales preparados con la cocción óptima

BARCELONA— Meat is the star of the menu. At La Brasería in El Nacional great care is taken with all the details, starting off with exceptional raw materials and ending with the perfect cooking of each piece.

From the cabinet where it is slowly aged, the large cuts of beef dominate the dining room, waiting to reach their perfect moment. When the time is right, the chef's expert hands make the final touches to ensure that each piece reaches the diner in perfect conditions. Hot-plated, to ensure the perfect temperature whilst savouring the dish. The cuts are filleted for greater ease – both for eating and for sharing and cooked to the exact point requested. Always with a golden outer layer, a delicious caramelisation of the proteins and sugars: abounding in flavour and aroma.



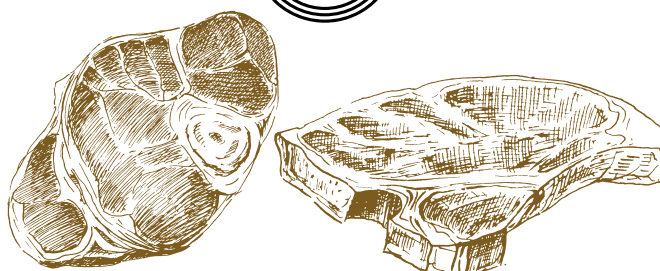
BARCELONA— La carne es la gran estrella de la carta. En La Brasería de El Nacional se cuidan todos los detalles, empezando por una materia prima excepcional y finalizando con una cocción óptima de cada pieza.

Desde la vitrina donde se maduran pacientemente, los grandes cortes de res dominan el espacio de comedor y esperan a que llegue su mejor momento. Cuando están en su punto, las manos sabias del cocinero ejecutan con precisión los arreglos finales para que cada pieza llegue impoluta al comensal. En plato caliente, para que la temperatura sea perfecta durante la degustación. Los cortes salen fileteados para mayor facilidad -tanto para comer como para compartir- y cocinados al punto que piden los comensales. Siempre con el exterior dorado, deliciosa caramelización de las proteínas y azúcares: sabor y aroma a raudales.



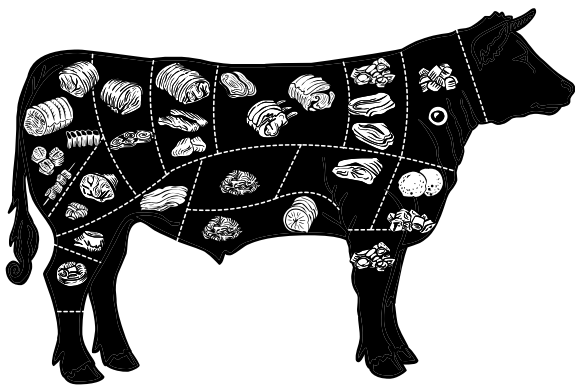
AGED BEEF. Maturing the meat consists of hanging it for long periods in a controlled environment, in such a way that the flavours become concentrated and the tenderness increases. Our beef ages for a minimum of 60 days, to gain in aromas and texture.

VACA VIEJA MADURA. Madurar la carne consiste en dejarla reposar durante periodos largos en un entorno controlado, de forma que concentra sabores y gana en ternura. Nuestra vaca vieja madura un mínimo de 60 días, para ganar aromas y texturas.



AGED VEAL. This has a lighter coloured meat than beef and it is characterised for its incredible tenderness. The muscular fibres have had little time for exercise and therefore the texture is fine and smooth.

TERNERA JOVEN HEMBRA MADURADA. Tiene una carne de color más claro que el de la vaca y se caracteriza por la extremada ternura. Las fibras musculares no han tenido tiempo de desarrollarse y por ello la textura es fina y suave.



BARCELONA. We talked to the people in charge from Millorcan, the main supplier to El Nacional, to find out in detail how to distinguish top quality meat.

Our country is experiencing a time where the value of quality meat is returning. Do you see this in your area of work? Yes, we can see this in our area of work through new customers interested in tasting meat with a long aging period.

What should a consumer look for to distinguish good raw beef (colour, fat, texture...)?

A good consumer should look at two main characteristics: the colour of the fat, which must be mustard yellow with aged touches and the meat must be bright red in colour.

Which product or cut are you most proud of? Why?

Aged meat is the product we are most proud of in our work, since we extract the humidity, we enhance the flavour and we increase the texture.

BARCELONA— Hablamos con los responsables de Millorcan, el principal proveedor de El Nacional de carne, para saber al detalle cómo distinguir la mejor materia prima.

Vivimos en un momento en que en nuestro país se recupera el valor de la carne de calidad. ¿Es así en vuestro ámbito de trabajo?

Sí, en nuestro sector lo percibimos mediante nuevos clientes interesados en degustar carnes de larga maduración.

¿En qué debe fijarse un consumidor para distinguir una buena carne de vaca en crudo (color, grasas, textura...)?

El buen consumidor debería fijarse en dos principales características: el color de la grasa, que debe ser amarillo mostaza con matices añejos, y la carne debe tener un tono rojo brillante.

¿De qué producto o corte os sentís más orgullosos? ¿Por qué?

Las carnes maduradas son el producto del que nos sentimos más orgullosos de nuestro trabajo, ya que extraemos su humedad, potenciamos su sabor y aumentamos su textura.

Would you like to discover what's on our Brasería's menu? ¿Quieres conocer la carta de nuestra Brasería?



Steak tartar

Always cut with a knife and prepared on the spot
Siempre preparado al momento con cuchillo

At El Nacional we use beef (sirloin, the most tender part and also round), which we dress with a mixture of oil, mustard, pickled gherkin, capers, Perrin's sauce and a few oily drops of egg emulsified with lemon and fried bread crumbs. Always cut with a knife and prepared on the spot.

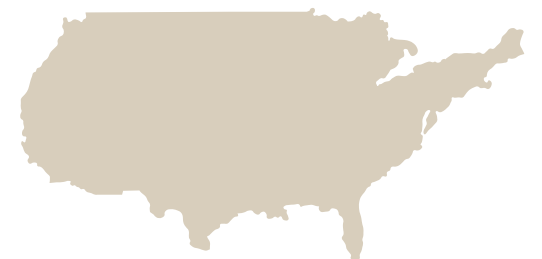
En El Nacional utilizamos carne de buey (rosario de solomillo, la parte más tierna, y también la cadera), que aliñamos con una mezcla de aceite, mostaza, pepinillo encurtido, alcaparras, salsa Perrin's y unas untuosas gotas de huevo emulsionado con limón y fragmentos de pan frito. Siempre preparado al momento con cuchillo.



OSOBUCO

Osso buco is a crosswise cut of the shank or shin, usually of beef or veal. In its most traditional preparation, the femur appears cleanly with the central hole on view ("osso buco" means bone with hole in Italian).

El osobuco es un corte transversal del jarrete o zancarrón, usualmente de buey o de ternera. En la forma más tradicional, el hueso del fémur aparece limpiamente con el hueco central a la vista (osso buco en italiano es 'hueso con hueco').

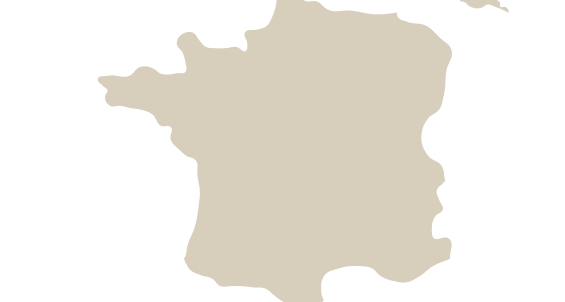


USA - T-BONE. A cross-cut that includes the ribs, meaning that the bone forms a T shape. There is sirloin on one side of the bone and loin entrecote on the other.

EEUU - T-BONE. Corte transversal que incluye las costillas, de modo que hueso forma una T. A un lado del hueso está solomillo y al otro, el entrecot de lomo.

ARGENTINA - SKIRT STEAK. A highly flavourful, but also slightly fibrous piece, it is perfect for char grilling, although care must be taken whilst cooking to ensure it remains juicy.

ARGENTINA - ENTRAÑA. Una pieza muy sabrosa pero también algo fibrosa, es ideal para cocinarla en parrilla controlando su cocción para que se mantenga jugosa.



FRANCE - SIRLOIN ENTRECOTE STEAK. In our country almost all sirloin entrecote steaks come from lower loin cuts. The upper loin with the bone is called a T-bone steak.

FRANCIA - ENTRECOT. La palabra entrecot proviene del francés entrecôte que significa 'entre costillas' y es por tanto un corte dorsal.

LA LLOTJA

BARCELONA— The first thing that we find when entering La Llotja is a showcase that catches our attention. The best fish of the day, freshly taken from the sea is presented seductively in all its glory. Shiny eyes and bright red gills, tight scales and vibrant colours. The quality jumps out at us. All the produce can be cooked as desired by the diner (grilled, braised, in salt, poached...) and it is worth asking if there is a particular fish in season and take advantage to enjoy it when it is at its best.

Under the impressive wooden sculpture that watches over the space, we can enjoy a meal which, for example, starts off with some lightly battered pearly razor fish. The *Xyrichthys novacula*, also known as a cleaver wrasse is a small fish, very popular in the Balearic Islands with a mouth that looks like a parrot's beak. Red in colour, its very fine white flesh is reminiscent of shellfish and it has a slightly iodised flavour.

For our main course we can decide on one of the succulent stews and rice dishes on the menu (such as the 'bullit' – fish stew, 'caldereta' – chowder or black rice). Or maybe we could choose the extreme purity of the simple, direct cooking of recently arrived shellfish.

Although for our last course we should decide to take advantage of the aromatic smoked touch that the char grill gives to turbot, a prestigious fish that the writer and gastronomist Álvaro Cunqueiro defined as the pheasant of the sea. Its tight, generous and oily flesh reaches the table with the golden markings of the char grill and completely boned, ready for enjoying. The outer part of the loin, where the back fin starts, which goes round its body, is delicate and buttery and it appetizingly melts when it touches the palate.

FRESH AND TENDER
FRESCO Y TIERNO

☞ The sea ☞
arrives here

☞ El mar llega ☞
hasta aquí

The best fresh fish is perfect
for the surprising recipes
on this menu

*El mejor pescado fresco se
presta a recetas sorprendentes
en esta carta*

BARCELONA—Lo primero que nos encontramos al entrar en La Llotja es un escaparate que llama nuestra atención. Todo el género se puede preparar al gusto del comensal (plancha, brasa, a la sal, cocido...) y recomendamos preguntar si hay algún pescado especial de temporada y aprovechar para degustarlo cuando está en su mejor momento.

Bajo la escultura de madera que domina el espacio podemos disfrutar de una comida que, por ejemplo, empiece con unos loritos fritos con un ligero rebozo. El *Xyrichthys novacula*, también conocido como "galán", es un pequeño pescado muy típico de las Islas Baleares con la boca parecida al pico de un loro. De color rojizo, su carne blanca finísima recuerda al marisco y tiene un sabor algo yodado.

Para el plato principal podemos elegir alguno de los suculentos guisos y arroces de la carta (como el *bullit*, la caldereta o el arroz negro). O también optar por la pureza extrema de la cocción simple y directa del marisco recién capturado.

O en nuestro último plato quizás decidamos aprovechar el aromático matiz ahumado que la brasa confiere al rodaballo, pescado de prestigio que el escritor y gastrónomo Álvaro Cunqueiro definía como el faisán del mar. Su carne prieta, generosa y grasa llega a la mesa con la marca del tatuaje dorado de la parrilla y completamente desespinado, listo para saborear.

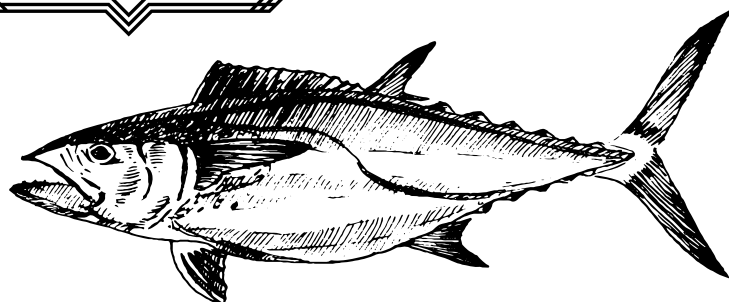
La parte más externa del lomo, donde se aloja el nacimiento de la aleta dorsal que rodea su cuerpo, es delicada y mantecosa y se funde golosamente cuando llega al paladar.



THE TUNA | EL ATÚN

THE MOST CHAMALEONIC FISH. Also called the 'ox of the sea', in some ways tuna flesh is reminiscent of beef. It is very versatile and can be cooked in many different ways.

EL MÁS CAMALEÓNICO. También llamado "buey del mar", la carne del atún recuerda en cierta manera a la de los grandes bóvidos. Es muy versátil y se cocina de muchas formas distintas.



PAIRING | MARIDAJE

D. O. RIAS BAIXAS. For savouring with our tartar of tuna, we recommend the wine Torre la Moreira (D.O. Rias Baixas). It has a smooth, slightly fruity flavour.

D. O. RIAS BAIXAS. Para degustar con nuestro tartar de atún, recomendamos el vino Torre la Moreira (D.O. Rias Baixas). Tiene un sabor suave y algo afrutado.





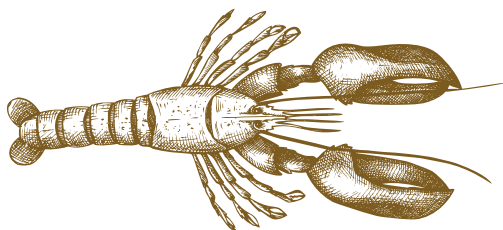
FISHERMEN'S STEW | GUISO DE PESCADORES

El 'Bullit' is a fishermen's stew, which was created due to the crew's lack of cooking facilities on a boat. With freshly caught fish as the main ingredient and a simple technique, which takes greatest advantage of this, we not only have a fish and potato dish, but the broth can also be used to prepare a rice dish without any chunks, but filled with the flavour and essence of the sea.

Every day at El Nacional two different varieties of fish are selected to make the 'bullit'. These change according to availability and season.

El bullit es un guiso de pescadores, nacido del aprovechamiento de los escasos recursos culinarios que una barca puede ofrecer a la tripulación.

Con el pescado recién capturado como gran protagonista y una técnica sencilla, que le saca el máximo provecho, no solo tenemos el plato de pescado con patatas, sino que con el caldo también se elabora un arroz limpio de tropiezos, pero colmado del sabor y la esencia del mar. En El Nacional se seleccionan cada día dos variedades distintas de pescado para preparar el bullit. Las especies cambian según disponibilidad y temporada.



**LOBSTER
BOGAVANTE**

The European variety of lobster has a dark blue body and its flesh has more flavour its American cousin (*Hommarus americanus*), which is redder and much more plentiful. We serve nationally caught lobster cooked to taste (char grilled, braised, boiled...) and on the menu a delicious 'caldereta menorquina' or Menorquin chowder (a traditional stew with vegetables prepared in a casserole dish) and the impressive dish of rice with lobster are also available. La variedad europea del bogavante tiene el cuerpo de color azul oscuro y carne más sabrosa que su homólogo americano (*Hommarus americanus*), de color rojizo y mucho más abundante. Servimos el bogavante nacional preparado al gusto (plancha, brasa, cocido...) y en carta está disponible también en succulenta caldereta menorquina (guiso tradicional con vegetales cocinado en cazuela o caldero) y el potente arroz caldoso de bogavante.



Would you like to discover what's on our Llotja's menu? ¿Quieres conocer la carta de nuestra Llotja?



Have you tried Galician sea food yet? ¿Ya has probado el marisco gallego?

The best fruits of the ocean to suit our customers' taste

Los mejores frutos del océano al gusto de nuestro cliente

Galicia has over a thousand kilometres of rocky, rough coastline, fiercely bathed by the powerful waters of the Atlantic Ocean. The result is a perfect habitat for sea food, which has become famous worldwide. Top quality Galician barnacles are tough and small, well-known for their intense flavour and their elastic, firm flesh. We offer Galician sea food broiled, but as with all the fresh fish on offer at La Llotja, it may also be grilled, braised or cooked in salt. Galicia cuenta con más de mil kilómetros de costa rocosa y agitada, bañada fieramente por las aguas poderosas del océano Atlántico. El resultado es un hábitat perfecto para el marisco, que goza de fama internacional. Los percebes gallegos de calidad son robustos y pequeños, conocidos por su intenso sabor y su carne elástica y firme. El marisco gallego se sirve cocido, pero como todo el pescado fresco de la Llotja, también se puede cocinar a la plancha, a la parrilla o a la sal.



BARCELONA—Founded in 1949, the Videla Group is linked to the figure of Eugenio Videla, who specialised in providing sale and distributions services for the catering trade. High demands for both quality and service still define the group's philosophy 65 years on. We talked to Juan Carlos Sequera, in charge of the Videla Group's sales department, to find out about its activity in detail:

What is the most important factor to guarantee the quality of the fish?
Experience gives you the knowledge and also the necessary tools to be able to go to the source of the raw material. Controlling the source allows you to always be supplied with the best quality. Another important factor is to study and get to know your customer, understand what quality means to him and therefore, be able to offer him what he really needs.

How do you obtain your produce? Do you fish it yourselves?
The fish market is globalised, which means that we can be eating produce from anywhere in the world. Therefore, the produce is directly controlled at each source, covering many local, national and international ports. We fish and freeze the produce on board our own boats and we exhaustively inspect each and every one of the tasks that the different preparation and transformation plants carry out for us. We work alongside factories from all over the world that put our standards into practice and we also have our own facilities.

BARCELONA—Fundado en 1949, el Grupo Videla está vinculado a la figura de Eugenio Videla, quien se especializó en ofrecer servicios de venta y distribución en el sector de la hostelería. La exigencia tanto en la calidad como en el servicio definen la filosofía del grupo 65 años después. Hablamos con Juan Carlos Sequera, encargado del departamento comercial del Grupo Videla, para conocer más a fondo su actividad:

¿Cuál es el factor más importante para garantizar la calidad en el pescado?
La experiencia te da el conocimiento y también las herramientas necesarias para poder acudir al origen de la materia prima. Dominar el origen te permite abastecerte siempre de la mejor calidad. Otro factor fundamental es estudiar y conocer a tu cliente, entender qué es la calidad para él y así poder ofrecer lo que realmente requiere el cliente.

¿Cómo conseguís vuestro producto? ¿Lo pescáis vosotros?
El mercado del pescado está globalizado, lo que implica que podemos estar consumiendo producto de cualquier rincón del mundo. En este sentido, el producto se controla de forma directa en cada punto de origen, que incluyen numerosos puertos locales, nacionales e internacionales. Pescamos y congelamos producto a bordo de nuestros propios barcos e inspeccionamos todas y cada una de las tareas que llevan a cabo para nosotros las diferentes plantas de elaboración y transformación de forma exhaustiva. Trabajamos en colaboración con fábricas de todo el mundo que siguen nuestros estándares y también contamos con fábricas propias.

LA TAPERÍA



SPAIN, BITE BY BITE | LA PENÍNSULA A BOCADOS

When eating tapas is an art form

Cuando tapear es un arte

The Tapería is the most casual venue in El Nacional and it proposes a journey through the flavours of Spain
La Tapería es el local más desenfadado de El Nacional y propone un recorrido por los sabores de España

BARCELONA—La Tapería, the venue with a more casual and laid-back atmosphere in El Nacional proposes a complete journey through the best 'tapas' or snacks, ranging from the classic croquettes and 'bravas' (fried potatoes with spicy tomato sauce), to chorizo sausages in cider or tripe stew, to little dishes of paella or fideuá (noodle paella).

CHOOSE YOUR COLOUR. Amongst the dishes that the waiters "sing out", you can choose between Iberian cured ham croquettes, potatoes in brava sauce, the quintessential Spanish omelette and the celebrated 'broken eggs' with Iberian cured ham. These are the tapas associated with the colour blue, to help diners identify them quickly and easily. The "red" tapas are a tribute to fish, which always plays a leading role in Mediterranean and Cantabrian tapas. Therefore, the essential dishes are Andalusian style squid, fried prawns from Huelva or mussels. Green is the colour used to identify stews, which are carefully prepared for the new menu.

But without any doubt, some of the best-loved dishes from this venue are the rice and noodle dishes, tapas in the green-coloured range. And this is where La Tapería innovates because how can you serve a good paella as a tapa? Well, here they have nailed it: served in some amusing mini-paella dishes.

BARCELONA— La Tapería, el local con un ambiente más informal y divertido de El Nacional, propone todo un recorrido por las mejores tapas, desde las clásicas croquetas y bravas, pasando por unos choricitos a la sidra o unos callos, hasta platillos de paella o fideuá.

ELIGE TU COLOR. Entre los platos que "cantan" los camareros, uno puede escoger entre las croquetas de jamón ibérico, las patatas bravas, la tortilla de patata y cebolla –que no podía faltar– y los aplaudidos huevos estrellados con jamón ibérico. Estas son las tapas asociadas al color azul, para que el comensal las identifique

pronto y bien. Las "rojas" son un homenaje al pescado, tan presente en las taperías del Mediterráneo y del Cantábrico. Así, imperdibles son los calamares a la andaluza, las gambitas de Huelva fritas, o los mejillones de roca. Por el color verde, reconocernos los guisos, preparados con mimo para la nueva carta.

Pero, sin duda, uno de los imprescindibles de este local son los arroces y fideos, tapas asociadas al color verde. Y es aquí donde La Tapería innova porque ¿cómo puede servirse en formato tapa una buena paella? Pues aquí lo han logrado: en unas divertidas minipaellas.

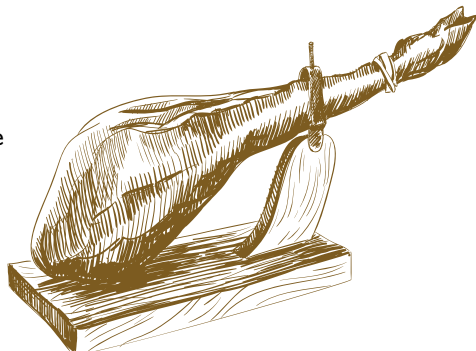


Would you like to discover what's on our Tapería's menu?
 ¿Quieres conocer la carta de nuestra Tapería?



CURED HAM IS THE KING. Here it is served with flatbread, spread with tomato, which each person prepares to suit their own taste. It is irresistible for locals and foreigners alike.

EL JAMÓN ES EL REY. Aquí se devora con pan de coca con tomate, que cada cual se prepara al gusto. Resulta irresistible para locales y extranjeros.



WE ALSO HAVE SWEETS.

Be surprised by the Granada Pionono, a cake with syrup and burnt sugar poured over it.

AQUÍ TAMBIÉN HAY DULCE.

Dejaos sorprender por el Pionono de Granada, un bizcocho con sirope y azúcar quemado por encima.



IN DETAIL
 CON DETALLE

BARCELONA— We talked to Daniela Segovia Rouca, one of the team at La Tapería, to understand this venue better:

Which are La Tapería's star tapas?

The cured ham is the most popular. We have an Iberian cured ham shoulder cut on the spot that is appreciated by both local customers and tourists alike.

And where do your cold meats come from?

Here we cut the centre of the Iberian cured ham shoulder by machine. They are artisan-produced Iberian cold meats, from Guijuelo. We also have excellent salchichon and chorizo sausages, which we cook in cider.

On your menu I see that you offer different preparations of cod...

Our top quality cod comes from Iceland. We offer it in brine and in Spanish potato salad.

BARCELONA— Hablamos con Daniela Segovia Rouca, del equipo de La Tapería, para conocer mejor este espacio:

¿Cuáles son las tapas estrella?

El jamón es de lo más solicitado. Servimos una paletilla ibérica cortada al momento que tanto la clientela local como los turistas aprecian.

¿Y de dónde procede vuestro embutido?

Aquí cortamos el centro de la paleta ibérica a máquina. Son ibéricos artesanos, de Guijuelo. También ofrecemos un excelente salchichón y chorizo que, por cierto, cocinamos a la sidra.

En vuestra carta ofrecéis bacalao de distintas formas...

Nuestro bacalao llega de Islandia, que es el de mayor calidad. Lo servimos en escabeche y en la ensaladilla rusa.

LA PARADETA

THE TOP CAFETERIA | LA CAFETERÍA MÁS TOP

Gourmet cuisine, on the spot

Cocina 'gourmet', al momento

La Paradeta serves 'delicatessen' the whole day: pasta "al dente" and homemade cakes and flatbread pastries
En La Paradeta se sirven 'delicatessen' todo el día: cocas artesanas, pastas al dente y pasteles caseros



BARCELONA— La Paradeta is El Nacional's reference point, because you can eat whatever you fancy, whenever you fancy: it might be in a peaceful cafeteria, in a fast restaurant, where you can have lunch or dine or in a busy bar where you can have an afternoon cup of tea or coffee accompanied by homemade pastries.

NO WAITING. Its speciality is food made on the spot, with top quality produce and without any waiting. And its flat breads prepared there are all the rage because they are handmade and prepared carefully in front of the diner: with Iberian acorn-fed cured ham and rocket; with cheese and oil, cooked ham and spinach or on 'recapte' bread with 'escalivada' or smoky, grilled vegetables and goat's cheese.

JUST LIKE HOME. All the suggestions have a Mediterranean touch and this can be seen in the pasta dishes, cooked al dente. Pay attention to the ricci, a spiral pasta that is accompanied by tartar of tuna, an excellent combination. And the cannelloni made with roast aged beef and almond bechamel sauce have their own fans, a dish of the month that was so successful that it is still maintained off menu. But the dessert counter is where everyone drools over the assortment of all kinds of homemade cakes and pastries, which vary according to the day.

BARCELONA— La Paradeta es el punto de referencia de El Nacional porque allí es donde uno puede comer a cualquier hora lo que más le apetezca: puede ser una tranquila cafetería, un rápido restaurante en el que co-

mer o cenar o un concurrido bar donde merendar un café o un té con dulces caseros.

SIN ESPERAS. Su especialidad es la comida hecha al momento, con buen producto y sin esperas. Y sus cocas preparadas allí mismo arrasan, porque son artesanas y porque las elaboran con todo cuidado a la vista del comensal: de paletilla ibérica de bellota y rúcula; de aceite con queso, jamón york y espinacas o de recapte con verdura escalivada y queso de cabra.

COMO EN CASA. Todas las propuestas tienen un aire mediterráneo, y esto se nota en sus platos de pasta, cocida al dente. Atentos a los ricci, una pasta en espiral que acompañan con tartar de atún, una combinación excelente. Y los canelones con carne vieja asada y bechamel de almendra tienen sus propios fans, un plato del mes que obtuvo tanto éxito que todavía se mantiene fuera de carta. Pero donde uno se queda embobado es en la vitrina de postres, surtida con todo tipo de pasteles y tartas caseras, que varían en función del día.

Would you like to discover what's on our Paradeta's menu?
 ¿Quieres conocer la carta de nuestra Paradeta?



THE CAKE AND TART PARADISE. At La Paradeta you can find cakes made of apple, of mató (fresh cheese), of lemon and meringue; of rice pudding; of banana and even a sweet fritter cake. A difficult choice to make perhaps?

EL PARAÍSO DE LAS TARTAS. En La Paradeta uno puede encontrar tarta de manzana, de mató, de limón y merengue, de arroz con leche, de plátano, e incluso un pastel de torrijas. ¿Difícil elección?



THE SECRET LIES IN IN THE DOUGH. If you prefer savouries, (very) thin flatbread pastries are the perfect solution. With Catalanian butifarra sausage or Mallorcan sobrassada sausage as the main ingredients.

EL SECRETO ESTÁ EN LA MASA. Si se prefiere el salado, las cocas de masa (muy) fina son una gran opción. Como ingrediente principal, butifarra o la sobrassada de Menorca.



IN DETAIL AL DETALLE

BARCELONA— We talked to Michel Grader, Assistant Kitchen Manager at El Nacional, to get to know this venue better:

What is your best dish? What would you recommend?

I would not dare to advise you without knowing exactly what you fancy at this precise moment.

What should a good bread with tomato be like?

We serve the bread toasted, along with climbing tomatoes, oil and salt, so that each person can prepare it to suit his own taste, in order not to lose its crunchiness.

Have you managed to make a journey around Spanish gastronomy?

Only oysters are left, since they have to French for reasons of quality and seasonality.

BARCELONA— Hablamos con Michel Grader, adjunto a la dirección de cocina de El Nacional, para conocer mejor este espacio:

¿Cuál es vuestro mejor plato? ¿Qué nos recomendarías?

No me atrevería a aconsejarte sin saber qué es lo que te apetece en ese instante.

¿Cómo debe ser un buen pan con tomate?

Nosotros servimos el pan tostado, junto al tomate de colgar, aceite y sal para que cada cual se lo prepare a su manera, para que no pierda el punto crujiente.

¿Habéis logrado hacer un recorrido por la gastronomía española?

Solo quedan las ostras, ya que por calidad y temporada deben ser francesas.



MORE THAN JUST DRINKS | MÁS QUE UNAS COPAS

Discover your favourite wine

Descubre tu vino favorito

A generous (and dynamic) wine list that is accompanied here by a selection of cheeses and cold cuts
Una generosa (y dinámica) carta de vinos se acompaña aquí de una selección de quesos y embutidos



BARCELONA. —“Look at these breadsticks”, the chef Carles Tejedor tells us, “there are no two alike. They are called ‘pan feo’ (ugly bread) and they are made by hand. Look at their crunchiness, at their lightness. They are brought to us from Albacete. It might seem stupid, you eat breadsticks even when you aren’t hungry, they are just an accompaniment.... whatever. But we want to look after the smallest detail, coming to eat something fast should not be a process, but also an experience”.

Enrique Quintero, trainer and second in charge of the bar coincides with him: “the centre point, as well as the wine, is the ham, the cold meats and the cheeses”. The D.O. chosen for the ham is from Guijuelo, from the company Juan Manuel, which is usually more attractive and flavourful for the customers of El Nacional due to its flavour profile, derived from a longer curing time.

The cold meats are hand sliced by the establishment’s staff, who have been specifically trained for this task. The bar also supplies the other restaurants and bars on the premises, and it is one of the most popular ones, and the way the wines and cured pork sausages combine with almost everything is one reason for this.

BARCELONA. —“Mira estos picos”, nos cuenta el chef Carles Tejedor, “no hay dos iguales. Se llaman ‘pan feo’, y están hechos a mano. Fíjate en cómo crujen, en su ligereza. Nos los traen de Albacete. Parece una tontería porque total, los picos se comen sin hambre, son solo el acompañamiento... lo que quieras. Pero queremos que todo esté cuidado, que venir a comer algo rápido no sea un trámite sino también una experiencia”. Coincide con él Enrique Quintero, formador y segundo responsable de la barra: “El eje, además del vino, son el jamón, los embutidos y los quesos”. La D.O. elegida para el jamón es la de Guijuelo, de la empresa Juan Manuel, que por su perfil de sabor, resultado de una curación más larga, suele ser más atractivo y sabroso para los clientes de El Nacional.

Los embutidos los corta a mano el personal del establecimiento, que se ha formado específicamente para ello. La barra abastece también a los demás restaurantes y barras del recinto, y es una de las más populares. La capacidad de vinos y chacinas para combinar con casi todo es uno de los motivos.

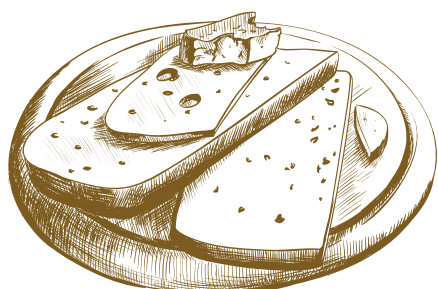


Would you like to discover what's on our Wine Bar's menu?
 ¿Quieres conocer la carta de nuestra barra de vinos?



CHEESE IS ALSO ESSENTIAL. At Vila Viniteca they work very hard every week to select the perfectly ripe cheese to offer to our customers.

EL QUESO TAMBIÉN ES CLAVE. Desde Vila Viniteca hacen un muy buen trabajo seleccionando semanalmente los quesos que se encuentran en el punto óptimo de maduración para ofrecerlos a nuestros comensales.



WITH COLD MEATS, EVEN BETTER.

The incredible pâté comes from the Valle de Arán (from Est Restilhè).

The sobrasada comes from the farm-restaurant Els Casals.

CON EMBUTIDO, MEJOR. El increíble paté viene del Valle de Arán (de Est Restilhè). La sobrasada llega de la granja-restaurant Els Casals.





COCKTAIL BAR



BARRA DE CÓCTELES



TO SUIT YOUR TASTE | A TU GUSTO

Cocktail time

La hora del cóctel

This little corner gives importance to classical and signature combinations to surprise your palate.
Este rincón da protagonismo a combinaciones clásicas y de autor para sorprender al paladar

BARCELONA—We call it “the cocktail bar”, but more than a just bar counter, it is a complete bar. Cocktails at El Nacional are served in a space that is quite small, in spite of the open plan layout of the entire venue. Here, the most sophisticated drinks hold the centre of attention over other more mundane beverages.

SIGNATURE COCKTAILS. Marc Roura, the chief bartender states that the cocktail bar’s menu is changing. “We have evolved.... in the beginning we concentrated more on the classic cocktails, but we have made several incorporations to the bar and we are starting to work to show which interests and techniques rule over each of us. I love bourbon, others prefer the more bitter drinks, the gins... and we want to create more signature cocktails and offer them to the world. We are also going to start following the other venues in El Nacional, concentrating on a new product every month that we will use as an inspiration for a cocktail that will continue to change”.

THE HIGHLIGHT. The star of the moment has been on the menu for some time now and it is called, obviously, “El Nacional”. It is a revisiting of Oriental martini with white Yzaguirre vermouth, cinnamon, sugar, lime and mint. “It is easy to drink and it is very popular. It also works well at any time of day or night,” Roura comments.



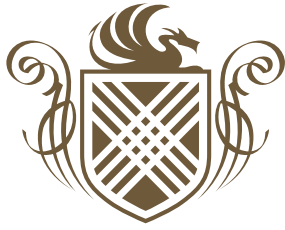
Would you like to discover what's on our Cocktail Bar's menu?
 ¿Quieres conocer la carta de nuestra barra de cócteles?



BARCELONA—La llamamos “la barra de cócteles”, pero más que una barra es un bar en toda regla. Los cócteles, en El Nacional, se sirven en un espacio que queda bastante recogido, pese a la apertura de todo el local. Aquí, las bebidas más elaboradas ocupan el centro de atención, a diferencia de las demás.

A POR LOS CÓCTELES DE AUTOR. Cuenta Marc Roura, el jefe de barra, que la carta de la barra de cócteles está cambiando. “Hemos evolucionado... al principio nos centrábamos más en los clásicos, pero hemos introducido varias incorporaciones en la barra y estamos empezando a trabajar de modo que muestre cuáles son los intereses y las técnicas que dominamos cada uno de nosotros. A mí me encanta el bourbon, otros prefieren los amargos, las ginebras... y tenemos ganas de preparar más cócteles de autor y ofrecerlos al mundo. Además, vamos a empezar seguir la misma filosofía que el resto de El Nacional, y nos centraremos en un producto nuevo cada mes que nos servirá de inspiración para un cóctel que irá cambiando”.

EL DESTACADO. La estrella, de momento, está en la carta ya hace tiempo y se llama, como no podía ser de otro modo, “El Nacional”. Se trata de una revisitación de Oriental Martini con vermouth blanco Yzaguirre, canela, azúcar, lima y menta. “Es fácil de beber y gusta mucho. Además, funciona bien a cualquier hora”, comenta Roura.



EL NACIONAL

BARCELONA

La Braseria || La Brasería

The carnivores amongst us have an appointment at this venue. The raw material, which is displayed to diners and show cooking, round off a proposal that is loaded with flavour through steak tartar, a delicious T-bone steak, osso buco...
Las almas carnívoras tienen una cita en este local. La materia prima, que se expone al comensal, y un *show cooking*, redondean una propuesta llena de sabor a través del steak tartar, un buen chuletón, osobuco...

The Cocktail Bar || Barra de cócteles

If you are fussy about your cocktails and always ask for your dry Martini, shaken not stirred, this is the place for you. Here you will be able to try classic versions along with signature creations for as long as you wish.
Si eres exigente con los cócteles y siempre pides tu Martini seco agitado pero no mezclado, este es tu lugar. Aquí podrás degustar tanto variedades clásicas como creaciones de autor hasta la hora que tú quieras.

La Llotja || La Llotja

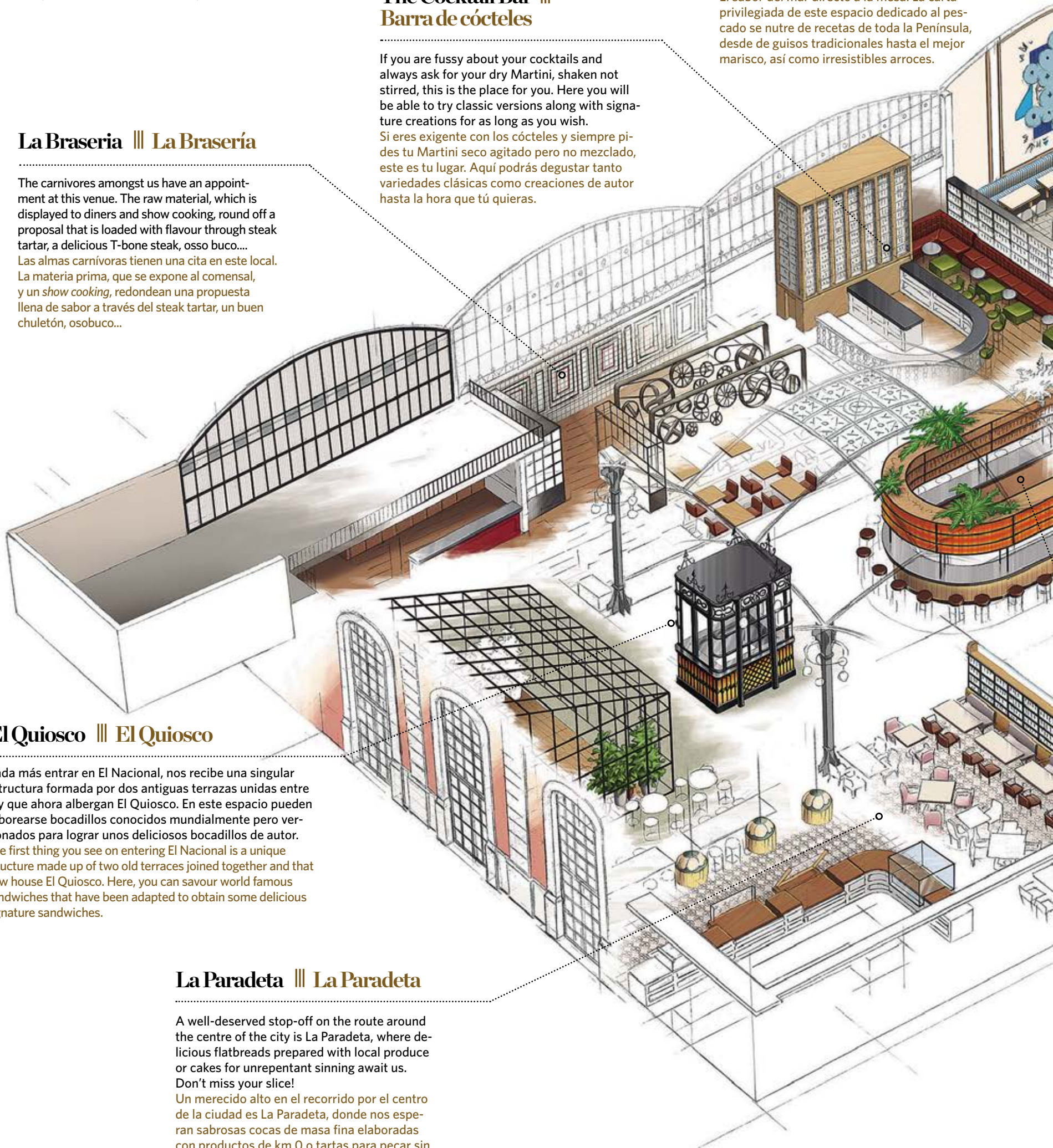
The flavour of the sea brought straight to the table. The privileged menu of this venue devoted to fish is fed by recipes from all over Spain, ranging from traditional stews to the best sea food, as well as irresistible rice dices.
El sabor del mar directo a la mesa. La carta privilegiada de este espacio dedicado al pescado se nutre de recetas de toda la Península, desde de guisos tradicionales hasta el mejor marisco, así como irresistibles arroces.

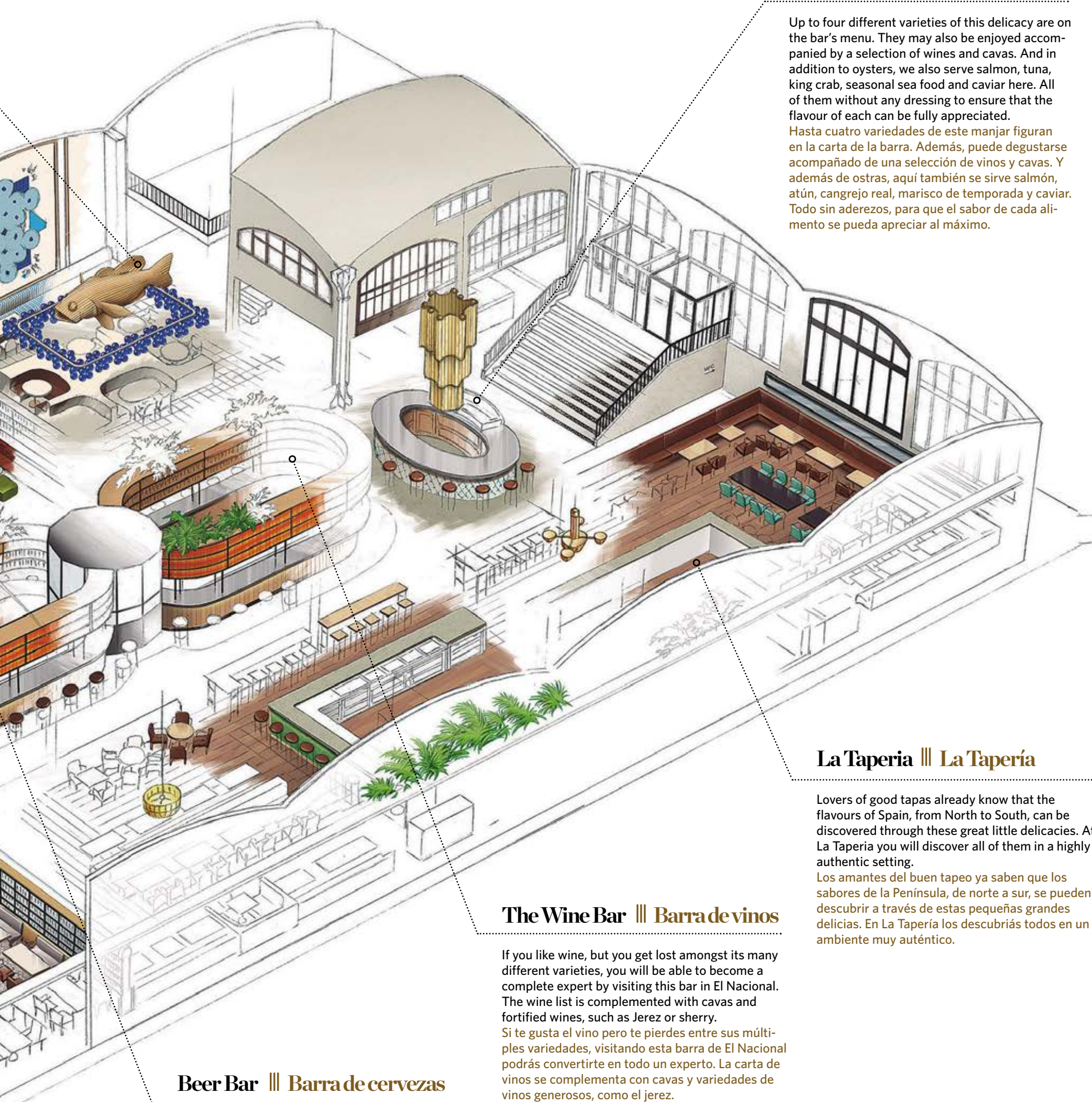
El Quiosco || El Quiosco

Nada más entrar en El Nacional, nos recibe una singular estructura formada por dos antiguas terrazas unidas entre sí y que ahora albergan El Quiosco. En este espacio pueden saborearse bocadillos conocidos mundialmente pero versionados para lograr unos deliciosos bocadillos de autor.
The first thing you see on entering El Nacional is a unique structure made up of two old terraces joined together and that now house El Quiosco. Here, you can savour world famous sandwiches that have been adapted to obtain some delicious signature sandwiches.

La Paradeta || La Paradeta

A well-deserved stop-off on the route around the centre of the city is La Paradeta, where delicious flatbreads prepared with local produce or cakes for unrepentant sinners await us. Don't miss your slice!
Un merecido alto en el recorrido por el centro de la ciudad es La Paradeta, donde nos esperan sabrosas cocas de masa fina elaboradas con productos de km 0 o tartas para pecar sin arrepentirse. ¡No te quedes sin tu trozo!





The Oyster Bar ||| Barra de ostras

Up to four different varieties of this delicacy are on the bar's menu. They may also be enjoyed accompanied by a selection of wines and cavas. And in addition to oysters, we also serve salmon, tuna, king crab, seasonal sea food and caviar here. All of them without any dressing to ensure that the flavour of each can be fully appreciated.
 Hasta cuatro variedades de este manjar figuran en la carta de la barra. Además, puede degustarse acompañado de una selección de vinos y cavas. Y además de ostras, aquí también se sirve salmón, atún, cangrejo real, marisco de temporada y caviar. Todo sin aderezos, para que el sabor de cada alimento se pueda apreciar al máximo.

La Taperia ||| La Tapería

Lovers of good tapas already know that the flavours of Spain, from North to South, can be discovered through these great little delicacies. At La Taperia you will discover all of them in a highly authentic setting.
 Los amantes del buen tapeo ya saben que los sabores de la Península, de norte a sur, se pueden descubrir a través de estas pequeñas grandes delicias. En La Tapería los descubrirías todos en un ambiente muy auténtico.

The Wine Bar ||| Barra de vinos

If you like wine, but you get lost amongst its many different varieties, you will be able to become a complete expert by visiting this bar in El Nacional. The wine list is complemented with cavas and fortified wines, such as Jerez or sherry.
 Si te gusta el vino pero te pierdes entre sus múltiples variedades, visitando esta barra de El Nacional podrás convertirte en todo un experto. La carta de vinos se complementa con cavas y variedades de vinos generosos, como el jerez.

Beer Bar ||| Barra de cervezas

This corner is a tribute to our favourite beverage. Beer becomes the cornerstone of the bar's gastronomic suggestions, since each of its varieties is paired with some surprising delicacies.
 Este rincón es todo un homenaje a nuestra bebida favorita. La cerveza se convierte en la piedra angular de las propuestas gastronómicas de la barra, ya que cada una de sus variedades se marida con manjares sorprendentes.



BEER AND A GREAT DEAL MORE | CAÑAS Y MUCHO MÁS

👉 The pairing you are looking for 👈

👉 El maridaje que estabas buscando 👈

Hand-sliced cured ham, quality preserves and other delicacies to accompany your beer here
Jamón cortado a mano, conservas de calidad y otras delicias acompañan aquí a tu cerveza

BARCELONA.— There are people who love a bar counter more than anything, owing to its laid-back atmosphere, its direct contact with the waiter (and his advice) and to the closeness to the product: prepared and eaten, without any waiting, going directly to the palate. This is the experience offered El Nacional's Beer bar. Its acorn-fed Iberian cured ham deserves a separate chapter. It comes from Guijuelo, it is hand-cut at the bar to preserve all its flavour and to enhance the quality of the product. Finely cut, with its fat, cut by expert hands, here the Iberian cured ham shoulders disappear at a rate of knots: this delicacy is the most appreciated and requested by local customers and tourists alike, who suddenly understand the reason for the fame of this unrivalled cold meat.

At this bar, where you can try to travel around Spain in a private gastronomic route, obviously the addictive, slightly spicy skewered pickles also have their place. And for those who want to try a little of everything, which is the idea behind snacking at the bar, the aperitif of canned sea food, or the canned vegetables are always a good choice. "The stars of any aperitif worth its salt are, without any doubt, canned

foods, which always have been around and which now have become (even more) fashionable."

With so much cold meat and canned food you can do no better than refresh yourself with a well-poured Estrella Damm. That is, without any rush, with the right amount of head and with this golden colour that has made this Mediterranean-style beer famous. And here the list is not limited to an Estrella. No. At El Nacional you can choose from a wide range of different specialties and styles of beer. Uncountable glasses and pints of Voll-Damm (double malt), Bock Damm (Munich-style dark beer) and Damm Lemon, a shandy made from Estrella Dam and Mediterranean lemons, are poured directly from the barrel. The list is completed with other varieties such as the Alsatian beer A.K. Damm, the wheat beer (Weiss Damm) or a golden beer (Turia). There are also gentler versions (Saaz) and alcohol-free beer (Free Damm). A separate mention should be given to the beer created by Ferran Adrià and his team of sommeliers at El-bulli. A beer prepared using barley malt, wheat, hops, coriander, liquorice and orange peel, which should be drunk in a white wine glass. Which one do you fancy today?

BARCELONA.— Hay quienes se declaran amantes confesos de las barras de bar, por su ambiente distendido, por el contacto directo con el camarero (y sus consejos), y por su proximidad al producto: hecho y comido, sin esperas, directo al paladar. Esta es la experiencia que ofrece la barra de cervezas de El Nacional.

Merece capítulo a parte su jamón ibérico de bellota. Procedente de Guijuelo, en la barra se corta a mano para que conserve todo el sabor y para potenciar la calidad del producto. Fino, con su grasa, servido por manos expertas, aquí las paletillas ibéricas vuelan: este manjar es de lo más apreciado y solicitado tanto por la clientela local como por los turistas, que de pronto comprenden el porqué de la fama de este embutido sin igual.

En esta barra, que puede presumir de recorrer la Península en un particular viaje gastronómico, está claro que también tienen su lugar las gildas, esos pinchos adictivos, picantes en su punto justo. Y para los que quieren probar de todo un poco, que de eso se trata el picoteo en la barra, el aperitivo de mariscos en conserva, o el de verduras en conserva, es un acierto.



“The stars of any aperitif worth its salt are, without any doubt, canned foods, which always have been around and which now have become (even more) fashionable.”

“Las protagonistas de todo aperitivo que se precie son, sin duda, las conservas, que siempre estuvieron allí y que ahora se han puesto (todavía más) de moda.”

Con tanto embutido y conserva uno no puede hacer más que refrescarse con una Estrella Damm bien tirada. Esto es, sin prisas, con la crema justa y con ese color dorado que ha hecho famosa a esta cerveza de estilo mediterráneo. Y aquí la carta no se limita a una Estrella. No. En El Nacional se puede escoger entre una amplia carta que incluye varias especialidades y estilos de cerveza. Directamente de barril, salen innumerables cañas y pintas de Voll Damm (doble malta), Bock Damm (cerveza negra estilo Múnich) y Damm Lemon,

una clara preparada con Estrella Damm y limones del Mediterráneo. La carta se completa con otras variedades como la cerveza alsaciana A.K. Damm, la de trigo (Weiss Damm) o una tostada (Turia). Las hay también más suaves (Saaz) y sin alcohol (Free Damm). Mención aparte merece la cerveza creada por Ferran Adrià y su equipo de sumilleres de El Bulli. Una cerveza elaborada con malta de cebada, trigo, lúpulo, cilantro, regaliz y piel de naranja que se recomienda beber con copa de vino blanco. ¿Cuál te apetece hoy?

PAIRING | MARIDAJE

DISCOVER WHICH ONES HAVE TRIUMPHED THIS YEAR
DESCUBRE CUÁLES HAN TRIUNFADO ESTE AÑO



ESTRELLA DAMM + CANNED SEA FOOD
ESTRELLA DAMM + MARISCO EN CONSERVA

The acidity of cockles or mussels in brine make for a perfect combination with this Mediterranean beer.

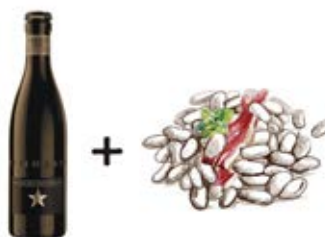
La acidez de los berberechos o los mejillones en escabeche combinan a la perfección con esta cerveza mediterránea.



DAMM LEMON + GILLARDEAU OYSTERS
DAMM LEMON + OSTRAS GILLARDEAU

At the Oyster Bar, Damm Lemon is recommended to be paired with the famous Gillardeau oysters, which are opened before the diner and then marinated. A superb combination.

En la barra de ostras se recomienda maridar Damm Lemon combinada con la famosa ostra Gillardeau, que se abre ante el comensal y se marina. Una combinación sublime.



INEDIT + BABY BROADBEAN SALAD
INEDIT + ENSALADA DE HABAS BABY

This dish combines the flavour of Inedit, with its touches of malt, wheat, hops, coriander, liquorice and orange peel, rounding the dish off.

Este plato se combina con el sabor de Inedit, que ofrece notas de malta, trigo, lúpulo, cilantro, regaliz y piel de naranja, y que redondea este plato.



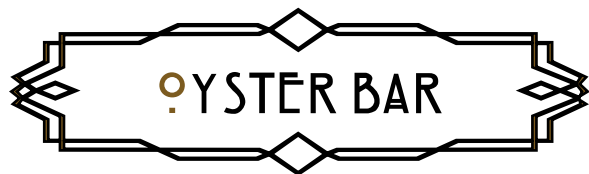
VOLL DAMM + ARTICHOKE HEARTS AND CURED BEEF
VOLL DAMM + CORAZÓN DE ALCACHOFA Y CECINA

Artichokes, covered in aluminium foil, are char grilled; when they are ready, they are opened and salt and finally, sliced cured beef is added. This simple delicatessen dish combines perfectly with a Voll-Damm double malt beer.

Las alcachofas, cubiertas en papel de aluminio, se hacen a la brasa; cuando están tiernas se abren, se añade la sal, y, por último, la cecina laminada. Esta sencilla delicatessen combina a la perfección con una doble malta Voll Damm.

Would you like to discover what's on our Beer Bar's menu? ¿Quieres conocer la carta de nuestra barra de cervezas?





A PLEASURE THAT IS FULL OF LIFE | EL PLACER MÁS VIVO

👉 Oh-yster! A bar to enjoy 👈

👉 ¡Ostras! Una barra para disfrutar 👈

Become a connoisseur at El Nacional's most unique bar
Conviértete en un sibarita en la barra más especial de El Nacional



BARCELONA— Hidden like a pearl in a shell, El Nacional's Oyster Bar is shielded from the entrance. And as happens with pearls, it is a hidden treasure that smells of sea water. The Oyster Bar is crescent-shaped and here you will be

able to find four varieties of these bivalves, as well as tuna, king crab, salmon and seasonal sea food.

THE WORD'S OF A CONNOISSEUR. The bar manager Alain Jeudy – a professional *écailler* and a lifetime spent transmitting his passion for these molluscs, remarks that the oysters served at El Nacional come from four destinations and belong to two species. There are oysters with an Asian origin, which came to Europe fifty years ago on the keels of the Portuguese fishing boats and which, although they had no success in Portugal, in France they were immediately recognised for their fineness. *Ostreae edulis*, that is to say Galician oysters are also offered, flat and saline, with a somewhat metallic taste; the *Gillardeau*, from Bretagne, fleshy and subtle and the *Fin de Claire*, Mediterranean, more fibrous, but also more saline and full of flavour. To accompany them, we recommend eating



them as nature intended or trying any of the classic sauces.

A LIVELY BAR. In addition, every month the bar makes a pairing suggestion of oysters with a seasonal product or a gastronomical theme, such as for example, cherries or the tiger milk from a ceviche. The same philosophy of touching the product as little as possible is followed with the bar's other dishes: salmon, tuna, caviar (from a border region in between Russia and China) and the other products that are all presented with hardly any dressing, to ensure their recently taken from

BARCELONA— Escondida como una perla dentro de una concha, la barra de ostras de El Nacional es pequeña y queda resguardada desde la entrada. Y como ocurre con las perlas, es un tesoro escondido que huele a agua de mar. La barra de ostras tiene forma de media luna y en ella se pueden encontrar cuatro variedades de estos bivalvos, así como también atún, cangrejo real, salmón y marisco de temporada.

LA PALABRA DEL EXPERTO. Cuenta el encargado de la barra Alain Jeudy – *écailler* profesional y toda una vida dedicada contagiar la pasión por estos moluscos – que las ostras de El Nacional proceden de cuatro destinos y de dos especies. Están las de origen asiático, que llegaron a Europa hace cincuenta años en las quillas de los barcos de pesca portugueses, y que, si bien en Portugal no tuvieron éxito, en Francia fueron reconocidas enseguida por su delicadeza. También se ofrecen las *Ostreae edulis*, es decir, la ostra gallega, plana y saline, de sabor algo metálico; la *Gillardeau*, bretona, carnosa y sutil, y la *Fin de Claire*, mediterránea, más fibrosa pero también más saline y llena de sabor. Para acompañarlas, se recomienda dejarlas al natural o probar alguna de las salsas clásicas.

UNA BARRA VIVA. Además, cada mes la barra hace una propuesta de maridaje de ostras con un producto de temporada o un tema gastronómico, como por ejemplo las cerezas, o la leche de tigre de un ceviche. La misma filosofía de tocar el producto lo mínimo se sigue con el resto de platos de la barra: el salmón, el atún, el caviar – de una zona fronteriza entre Rusia y China – y el resto de productos se presentan con apenas aderezo, para que su sabor sea como recién salido del mar.

Would you like to discover what's on our Oyster Bar's menu?
 ¿Quieres conocer la carta de nuestra barra de ostras?



ADAPTING THE CLASSICS | VERSIONANDO A LOS CLÁSICOS

Freshly-made
'gourmet' sandwiches
Bocadillos 'gourmet'
recién hechos

Some of El Nacional's most delicious morsels come off the grill of El Quiosco
De la plancha de El Quiosco salen algunos de los bocados más deliciosos de El Nacional

BARCELONA— This is one of the most incredible areas in El Nacional. Your eyes are drawn directly to El Quiosco. Its antique, refined appearance, which takes us back to the past of this unique venue, inviting you sit on one of its stools and enjoy its gastronomic offer: some top quality gourmet sandwiches, perfectly cooked to order.

The menu combines the best of world famous sandwiches. Therefore, we can choose a sandwich on 'payes' bread, with Emmental cheese and spring onions, which some will remember as one of the specialities served at the Borough Market in London.

The classic salmon bagel has also been adapted: here it has been turned into a rosemary focaccia with smoked salmon, cucumber and fennel.

Another favourite is the 'Mallorquin', based on sobrasada and cheese. At El Quiosco it is prepared with a base of oil-flatbread, to which Mallorcan sobrasada, Mahón cheese and fresh tomato are added.

And the next two are Catalan classic sandwiches that have been updated: cannelloni and butifarra. Yes, this is a toasted baguette with cheese, truffle cannelloni and béchamel sauce and also a top quality 'butifarra esparracada' or scored Catalanian sausage, which is served on a base of rosemary focaccia.

But when we talk about sandwiches, one of the star ingredients, obviously, is Iberian cured ham. And if we combine it with an oil-flatbread and we let the goat's cheese melt, the creation deserves a round of applause.

BARCELONA— Este es uno de los espacios más especiales de El Nacional. Su estética antigua y refinada invita a disfrutar de bocadillos gourmet de alta calidad cocinados al momento y servidos en su punto.

La carta aglutina lo bueno y mejor de los bocadillos de fama mundial. Así, podemos optar por un



bocata de pan de payés con queso emmental y cebolla tierna, que a algunos les recordará a una de las especialidades servidas en el Borough Market de Londres.

Se ha versionado, también, el bagel clásico de salmón: aquí se ha convertido en una focaccia de romero, salmón ahumado, pepino e hinojo.

Otro bocata de culto es el mallorquin, a base de sobrasada y queso. En El Quiosco la elaboran con una base de coca de aceite, a la que añaden sobrasada de Mallorca, queso de Mahón y tomate fresco.

Y abordamos ahora dos clásicos catalanes revisitados: los canelones y la butifarra. Sí, encontramos una baguette de flama con queso, canelón trufado y bechamel y también una butifarra esparracada (rasgada), de calidad, que se sirve en una base de focaccia de romero.

Pero cuando hablamos de bocadillos, uno de los ingredientes estrella es, por supuesto, el jamón ibérico. Y si lo juntamos a una coca de aceite y dejamos que se funda el queso de cabra, la creación merece un aplauso.



BARCELONA— We talked to Carles Tejedor, kitchen manager at El Nacional.

What is so special about this bar?

We serve top quality hot sandwiches.... fast. For example, the London Borough Market cheese and onion sandwich, which we have adapted with 'payes' bread and Emmental cheese.

What is the secret behind these special sandwiches?

They are made to order.

And what goes best with them?

Obviously, beer. But we also offer good wines. The beverage must be at the same level as the sandwich.

How does El Quiosco differ from the other bars at El Nacional?

Our diners' experiences involve eating a signature sandwich in an informal setting.

BARCELONA— Hablamos con Carles Tejedor, director gastronómico de El Nacional.

¿Qué tiene de especial esta barra?

Servimos bocatas calientes, de calidad... y rápidos. Por ejemplo, el bocadillo a base de queso y cebolla del Borough Market de Londres, muy sabroso, que hemos versionado con pan de payés y queso emmental.

¿Cuál es el secreto de los bocadillos?

Que se preparan al momento.

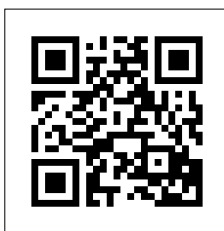
¿Y con qué maridan mejor?

Por supuesto, la cerveza. Pero también ofrecemos buenos vinos. La bebida tiene que estar al mismo nivel que el bocadillo.

¿Qué diferencia a El Quiosco del resto de barras de El Nacional?

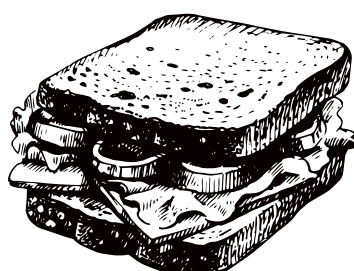
Ofrecemos bocadillos de calidad y de forma rápida. La experiencia del comensal pasa por comer de forma distendida un bocata de autor.

Would you like to discover our Quiosco?
¿Quieres conocer la carta de nuestro Quiosco?



PERFECT FINISH. El Nacional's premise is quality, but also speed. When a customer orders a sandwich, for example, the grill is already operating and in just one minute it is ready for eating, without any waiting.

ACABADO PERFECTO. La premisa de El Nacional es la calidad pero también la rapidez. Cuando el cliente pide un bocata, por ejemplo, la plancha ya está en funcionamiento y en tan solo un minuto podrá saborearlo, sin esperas.



MEETING POINT. The unique location of this bar, at the entrance to El Nacional, means it is perfect to sit and have a drink whilst waiting for a table to become free or to savour one of its signature sandwiches.

PUNTO DE ENCUENTRO. La ubicación tan especial de esta barra, en la entrada de El Nacional, invita a sentarse a tomar algo mientras esperamos mesa o bien para degustar alguno de sus bocadillos de autor.



EL MAGATZEM

EXCLUSIVE SPACE | ESPACIO EXCLUSIVO

👉 **The best kept secret** 👈
 👉 **El secreto mejor guardado** 👈

El Magatzem is a private dining room for groups where any kind of gastronomic proposals may be chosen
 El Magatzem es un salón privado para grupos donde se puede elegir entre todo tipo de propuestas gastronómicas

BARCELONA— All El Nacional's culinary delights can be enjoyed in a very special private room: El Magatzem ("storeroom" in Catalan). This versatile venue allows work meetings and celebrations of all kinds to be held, with room for 42 people. Cozy and original, this is the ideal corner to savour the best delicacies at El Nacional.

'COFFEE BREAK'. With one wall lined with wooden crates, jars of fruit and vegetables and bottles of wine as decoration, El Magatzem is not a conventional venue. Groups can enjoy a coffee break with traditional 'taps' from Cadaqués (cake morsels soaked in rum), fresh fruit, apple pie, fresh fruit juices and coffee or tea or one that combines sweet and savoury, by adding 'piononos' from Granada or 'coca de recapte' with grilled vegetables and goat's cheese.

The tapas menu is always popular thanks to the quality and variety of the dishes. We can find the classic Spanish potato salad, the 'esquixada' of flaked cod, the spicy 'bravas' potatoes, Iberian ham croquettes and hopefully there will always be 'Barceloneta bombs'!

MENU VARIETY. The fantastic idea of El Magatzem is that you can choose whichever El Nacional menu that best adapts to your taste. Therefore, the one from La Llotja restaurant has a preserved seafood aperitif, a salpicon and some fish and seafood croquettes and a second course of Ibiza style sea bream baked in rock salt. At La Braseria, the menu has beef jerky and Payoya cheese from Cadiz and Segovian style suckling pig as the second course.

In order to try the entire range of possibilities on offer at El Nacional, the best idea is to ask for the El Nacional menu or the buffet menu of the same name, sitting at high tables and a more casual atmosphere. Therefore, oysters, Iberian acorn-fed D.O. Guijuelo pork shoulder and blue fin tuna tartar, amongst other delicacies will be served.

BARCELONA— Toda la gastronomía de El Nacional se puede disfrutar en un reservado muy especial: El Magatzem ('almacén' en catalán). Este espacio versátil permite llevar a cabo *meetings* de trabajo y celebraciones de todo tipo, con capacidad para 42 personas. Acogedor y original, este es el rincón ideal para saborear los mejores manjares de El Nacional.

'COFFEE BREAK'. Decorado con una pared forrada de cajas de madera, botes de conservas, hortalizas y botellas de vino, El Magatzem no es un espacio convencional. Los grupos pueden disfrutar de un *coffee break* dulce a base de tradicionales *taps* de Cadaqués (tapones de bizcocho con ron), fruta



fresca, tarta de manzana, zumos naturales y café o té o bien de una pausa que combina lo dulce con lo salado, en la que se añaden piononos de Granada o *coca de recapte* con verdura escalibada y queso de cabra. El menú a base de tapas triunfa gracias a su calidad y variedad. Encontramos la clásica ensaladilla, la *esqueixada* de bacalao desmigado, las bravas, las croquetas de jamón ibérico y las bombas de la Barceloneta -¡que no falten!-.

VARIEDAD DE MENÚS. Lo mejor de El Magatzem es que se puede escoger el menú del espacio de El Nacional que mejor se adapte a nuestros gustos. Así, el del restaurante La Llotja cuenta con

un aperitivo de marisco en conserva, un salpicón y unas croquetas de pescado y marisco y, como plato principal, una dorada a la sal gorda de Ibiza. En La Braseria, cuentan con cecina de buey y queso payoyo de Cádiz y un cochinitillo a la segoviana como plato principal.

Para degustar todo el abanico de posibilidades que ofrece El Nacional, lo mejor es solicitar el menú El Nacional o el bufé libre que lleva el mismo nombre, con mesas altas y un ambiente más informal. Así, se servirán ostras, paletilla ibérica de bellota D. O. Guijuelo y tartar de atún rojo, entre otras delicatessen.

1. Entering El Magatzem is a unique experience for groups: they can really see behind the scenes at El Nacional! A guided visit of the entire venue may be requested.

2. El Magatzem is a private, intimate venue, which may only be accessed by the group. But prior to this, they all pass through El Nacional to feel the atmosphere and have a drink.

1. Entrar en El Magatzem es una experiencia única para grupos: ¡pueden ver las entrañas de El Nacional! Además, pueden solicitar una visita guiada por todo local.

2. El Magatzem es un espacio privado e íntimo, al que solo puede acceder el grupo. Pero, antes, todos pasan por El Nacional para ver el ambiente y tomarse una copa.

5
REASONS TO
BOOK EL MAGATZEM

5
RAZONES PARA
RESERVAR EN EL
MAGATZEM

3. The menus are varied: tapas, meat, fish and cocktails, amongst others.

includes audiovisual equipment for presentations.

4. There are no extra surcharges. And the room

5. The group menus may also be enjoyed in other areas of El Nacional.

3. Los menús son variados: tapas, carne, pescado y cóctel, entre otros.

sala incluye un equipo audiovisual para presentaciones.

4. Solo hay que pagar el menú, sin recargo. Y la

5. Existe la opción de disfrutar de los menús de grupo en otros espacios de El Nacional.

THE ART OF INSTAGRAM | EL ARTE DE INSTAGRAM

 **Would you like to be a foodie expert?** 
 **¿Quieres convertirte en un *foodie* experto?** 

Pay attention to these six points to ensure your account is the most relevant one on the internet
Presta atención a estos seis consejos para que tu cuenta sea relevante en la red

BARCELONA— Managing your foodie instagrammer account is a complete challenge. Follow this advice to get yourself a head start: Lograr tener una cuenta de comidista *instagrammer* es todo un reto. Sigue estos consejos para empezar con ventaja:

1. Constancy. You have to persevere and upload a minimum of three photos to your account every day, at each meal time. **Constancia.** Has de perseverar y subir, como mínimo, tres fotos al día a tu cuenta a las horas de cada comida.

2. Excess is the key. Appearances always help the appetite and the more attractive the food is, the better. **Que prime el exceso.** La comida entra por los ojos y, cuanto más atractiva sea, mejor.

3. Create atmosphere. Decorate the composition. **Crear atmosfera.** Cada detalle suma, así que adorna la composición.



4. Recycle. If you can take several different shots of the same dish or position it alongside other elements, you will have some “backup shots” to publish each week, alternating this content with something new. **Reaprovechar.** Si podemos sacar varios planos del mismo plato o lo disponemos junto a otros elementos, tendremos “reservas” para publicar cada semana, alternando este contenido con otro nuevo.

5. Choose the right hashtags. Do not just trust to the classic “#foodporn”; although this should appear, it is also advisable to include some that describe the dish in question. **Elegir las etiquetas adecuadas.** No confíes tan solo en el clásico “#foodporn”; aunque debe estar, conviene también incluir los que describan el plato en cuestión.

6. Be inspired by the trendsetters. @sarkababick, @andrewscrivani, @lauraponts... **Inspirarse en quienes marcan tendencia.** @sarkababicka, @andrewscrivani, @lauraponts...

SHARE YOUR EXPERIENCE  COMPARTE TU EXPERIENCIA



How to fall for a corner.
Cómo caer rendido ante un rincón.

@ALEJANDROMALCALA



Coffee time?
¿Hora del café?

@MIBOLSONUEVO



Freezing unforgettable moments.
Congelando momentos inolvidables.

@MAS_DEMARIA



An encounter with fashion and design.
Un encuentro con el diseño y la moda.

ANA ALBADALEJO

RECOMMENDED

SINNING BEYOND MEASURE | PECA SIN MEDIDA

RECOMENDADO

Meat for gourmands

Carne para sibaritas

Discover the new temple of meat in Barcelona and be seduced by its suggestions
Descubre el nuevo templo de la carne en Barcelona y déjate seducir por sus propuestas



BARCELONA— At Lomo Alto everything is aimed at achieving a top level gastronomic, meat experience. The different pieces of beef are subjected to a maturing process that concentrates flavours and aromas, turning the meat into tender morsels, enriching the fat with slightly sweet, dairy nuances. At Lomo Alto, they are aware that each individual piece is unique. Therefore, each cut is treated specifically and individually. The aim is for each of them to develop as much potential as possible.

The most important cuts are the veal loins (always from female animals, with a 10 month lifespan and hung between 35 and 50 days), older beef loins (the female hormones help the fat to filter into the muscle, improving the texture and juiciness), with two maturing options: up to 75 days and up to 150 days. And finally, ox, an animal that achieves an incredible muscle development. The meat has an intense flavour. However, the quality of its feeding, castration before adult hormonal development and prolonged hanging and refinement manage to make it incredibly tender. At Lomo Alto the ox T-bone steak is hung for up to 120 days and another exquisite, select cut is also offered: centre loin. On the menu we can find other beef cuts (entrecote, sirloin, steak tartar, hamburgers) and meats that are the best from each animal: Landes chicken, Duroc pork ribs, Calaf rabbit and suckling lamb.

The venue is spacious and each table has enough room around for privacy.

EXTENSIVE SELECTION OF STARTERS. Fantastic Pedroñeras garlic soup with bread stuffed with ox chorizo sausage, which is a refined tradition with an

At just the right moment, a lamp is placed on the table to keep the meat at its ideal temperature. The serving stones are heated to 60° to ensure the meat is kept juicy, without overcooking.

intense flavour. Emulsified egg yolk and 'bao' type bread roll, spongy and steam cooked. A spectacular carpaccio of beef loin with Idiazábal cheese, crunchy onion, tender sprouts and pickles.

An excellent selection of cold cuts and 'checinas'. 'Checina' is a delicate gift of mature flavours, cured ox tongue is dressed with oil and paprika to turn it into a creamy, exciting morsel. If beef chorizo and longaniza sausage are surprising, ox sobrassada conquers the taste buds and overwhelms with the intensity of its flavour. Its light texture is reminiscent of a mousse. It is one of the delicacies that remain in your memory for evermore.

When the moment comes, a lamp is set on the table to keep the meat at an ideal temperature. The serving stones are carefully heated to 60°C to keep the meat juicy without any extra cooking. A specialist cuts the meat in front of us; according to the cut and the muscles it contains, either one or other order is more advisable for tasting. The details accumulate; we are in a temple of meat, dedicated to quality. The

careful cooking – first over a low heat, and finally over a high heat to seal the meat, confers complex flavours and caramelised aromas to a golden outer layer and a red inside that reaches the heart at an ideal temperature. More details, obviously. To accompany the meat, we have freshly fried sour potato sticks or piquillo peppers, candied and dressed with garlic and coriander. The salads are prepared with fresh lettuces – which arrive with their roots still attached, for complete freshness. A digestive to give a break to your taste buds (lime and celery sorbet with gin and tonic) before the cheese course. A top range for every taste, Payoya sheep's cheese with spicy paprika is a whiplash of spicy flavour for your taste buds. For dessert, great pastry classics such as intense cocoa brownie or Red Velvet and its silky texture - beetroot transformed into happiness.

At the perfect time a lamp is set on the table to keep the meat at an ideal temperature. The serving stones are heated to 60°C to keep the meat juicy without any extra cooking.

BARCELONA—En Lomo Alto todo está orientado a lograr una experiencia gastronómica y cárnica de altísimo nivel. Las diferentes piezas de ganado vacuno se someten a un proceso de maduración que concentra sabores y aromas convirtiendo la carne en bocado tierno, enriqueciendo la grasa con matices lácticos y lejanamente dulces. En Lomo Alto son conscientes de que cada individuo es único. Por ello, cada corte se trata específica e individualmente. El objetivo es que cada uno de ellos desarrolle el máximo potencial posible.

Los grandes protagonistas son los lomos de ternera (siempre hembra, con 10 meses de vida y madurada entre 35 y 50 días), los de vaca vieja (las hormonas femeninas

juegan a favor de la infiltración de grasa en el músculo ya que mejoran la textura y jugosidad) con dos opciones de maduración: hasta 75 días y hasta 150 días. Y, finalmente, el buey, animal que consigue un enorme desarrollo muscular. Su carne es de sabor intenso y, sin embargo, la calidad de su alimentación, la castración antes del desarrollo hormonal adulto y la prolongada maduración y afinamiento consiguen que sea tiernísima. En Lomo Alto se madura el chuletón de buey hasta 120 días y se ofrece también un corte exquisito y selecto: los centros de lomo. En la carta encontramos otros cortes bovinos (entrecots, solomillo, filete tártaro, hamburguesa) y carnes que resultan ser lo mejor que ofrece cada animal: pollo de

las Landas, costillar de cerdo Duroc, conejo de Calaf y cordero lechal.

El local es amplio y cada mesa cuenta con espacio y privacidad. Al llegar se ofrece una selección de panes artesanos y degustación de aceitunas acompañadas de los respectivos aceites varietales.

AMPLIA OFERTA DE ENTRANTES. Fantástica sopa de ajos de las Pedroñeras con pan preñado de chorizo de buey, que es tradición refinada de sabor intenso. Yema de huevo emulsionada y panecillo tipo bao, esponjoso y cocinado al vapor. Espectacular el carpaccio de lomo con queso Idiazábal, cebolla crujiente, brotes y encurtidos. Excelente selección de embutidos y chacinas de res. La cecina es un fino regalo de sabores añejos, la lengua de buey curada se adereza con aceite y pimentón, para convertirse en bocado untuoso y emocionante. Si el chorizo y la longaniza bovina sorprenden, la sobrasada de buey conquista paladares y apabulla con su intensidad de sabor, su textura ligera recuerda a una mousse. Es uno de esos bocados que se graba en la memoria para siempre jamás.

Cuando llega el momento sobre la mesa se instala una lámpara encargada de mantener la temperatura ideal de la carne. Las piedras de servicio están cuidadosamente calentadas a 60 °C para que esta se mantenga jugosa sin que haya cocción añadida. Un especialista corta la carne ante nuestros ojos; según el corte y los músculos que contenga, conviene más un orden u otro al degustar. Los detalles se acumulan, estamos en un templo cárnico entregado a la calidad. La cocción cuidadosa —primero tranquila, fuerte para sellar al final— confiere sabores complejos y aromas caramelizados a un exterior dorado y un interior rojo que llega con el corazón a la temperatura ideal. Más detalles, claro. Para acompañar tenemos bastones de patata agria recién fritos o pimientos del piquillo confitados y aderezados con ajo y cilantro. La ensalada se elabora con lechugas que llegan vivas —con raíz incorporada— para una frescura radical.

Un digestivo para pausar las papilas (sorbete de lima y apio con tónica y ginebra) antes de los quesos. Alta gama para todos los gustos, el queso con pimentón picante de oveja payoya es un latigazo de placer picante en el paladar. Para los postres, grandes clásicos de la pastelería como el brownie de cacao intenso o el Red Velvet y su sedosa textura, remolacha convertida en felicidad.



En el momento álgido, sobre la mesa se instala una lámpara encargada de mantener la temperatura ideal de la carne. Las piedras de servicio están calentadas a 60° para que la misma se mantenga jugosa sin cocción.

Would you like to discover the menu at Lomo Alto?
¿Quieres conocer la carta de Lomo Alto?



RECOMMENDED

FOR CARNIVORES | PARA CARNÍVOROS

RECOMENDADO

When the sandwich became gourmet

Cuando el bocadillo se hizo 'gourmet'

Pleasure between slices of bread, bringing together combinations based on top quality meat
Aquí, el placer en formato pan aún a combinaciones a base de carne de primera calidad



BARCELONA—At Lomo Bajo we can try top quality meat, treated carefully and knowledgeably, with the advantage of doing so in a casual, fun way. And the fact is that Lomo Bajo is a meat bar, a venue where you can enjoy the range of surprising sandwiches to the full. If the quality of the meat that is used at Lomo Bajo has to be the best (you just have to look around the room, where the different cuts of beef slowly ageing until their reach their perfect moment can be seen), this requirement is also maintained for the bread, which has been carefully chosen to accompany each of the sandwiches on the menu, and the other ingredients and raw materials that pass through the kitchens. Being able to see how the professionals handle, cut and work the enormous cuts of finely fat-marbled meat turns it into true show cooking.

We can find three large sandwich families on the menu, to ensure that all tastes are catered for, starting with the Rock & Rolls, which are sandwiches made from very fresh English bread. The tartar of ox option is a great hit (finely knife chopped meat, accompanied by crunchy onion and a creamy sauce of egg yolk with a

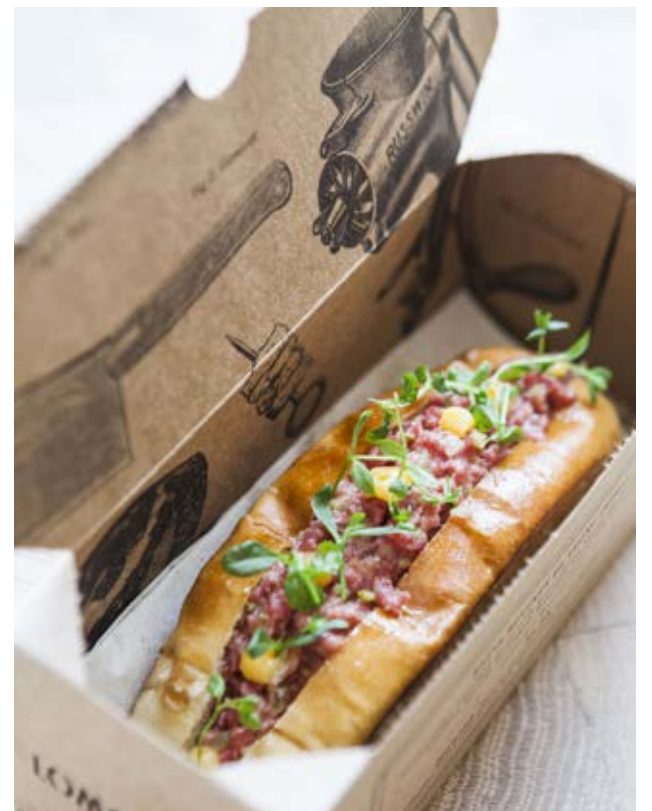
The ox hamburger is lip-smackingly good, with the meat cut with a knife, an important thickness with a tender, very juicy texture. Ideal for combining with a wide range of mayonnaises.

refreshing touch of lemon), ideal for original meat lovers. We can also choose the cured beef version, a unique cold meat where the beef is amazing, turning it into a delicious delicacy, this time accompanied by vegetable shoots with a citrus touch. And finally the spectacular, Roll of sobrasada, where this mixture of meat, lard and paprika is combined with honey and cheese, evoking the Balearic Islands and awakening the appetite of any glutton.

BEYOND THE MEAT. As a happy diner does not live on sandwiches alone, we can start the meal with some croquettes made from cured beef (yes, glorious cured beef again. Whenever possible you should not let it get

away). Crunchy, tasty and recently fried, their golden colour is an invitation difficult to resist. Another starter that brings freshness with it is the crispy lettuce heart salad or the tomato salad with delicate tuna belly. In both cases, the vegetable world (we like meat, but not only meat), contributes not only to a balanced diet, but it also provides variety and fun to the menu.

For dessert, the 'chocolate, chocolate, chocolate'. A dessert with an unmistakable name, where the textures of cake, mousse and sauce bring the glory of cocoa to the palate. An very interesting option is the beer baba, a delicious cake soaked in alcohol, with a slightly bitter touch that is as tender as the original.



La hamburguesa de buey es para relamerse los bigotes, con la carne cortada a cuchillo, grosor importante de textura tierna muy jugosa. Ideal para combinar con el amplio surtido de mayonesas.

BARCELONA—En Lomo Bajo podemos probar carne de calidad superior, tratada con mimo y conocimiento, con la ventaja de hacerlo de modo informal y divertido. Y es que Lomo Bajo es un bar de carnes, un local donde disfrutar al máximo del surtido de bocadillos sorprendentes. Si la calidad de la carne con la que trabaja Lomo Bajo ha de ser la mejor (solo hace falta echar un vistazo a la sala, donde podemos apreciar diferentes cortes de res madurando lentamente hasta llegar a su punto óptimo), esta exigencia se mantiene con el pan —que cuidadosamente se ha escogido para acompañar cada uno de los bocadillos de la carta— y el resto de ingredientes y materias primas que pasan por la cocina. Poder ver cómo los profesionales manejan, cortan y trabajan los enormes cortes de carne finamente entreverada en todo un *show cooking*.

Encontramos tres grandes familias bocadilleras en la carta, para que todos los sabores encuentren acomodo, abriendo con los Rock & Rolls, que son bocadillos de pan inglés muy tierno. La opción del tartar de buey es todo un éxito (carne finamente picada a cuchillo, acompañada de cebolla crujiente y salsa

cremosa de yema de huevo con un puntito refrescante de limón), ideal para los amantes de la carne en estado puro y untuoso. También podemos elegir el de cecina, singular embutido en el que la carne de vacuno se sala y cura hasta convertirse en delicioso manjar —en este caso, acompañada por brotes vegetales con toque cítrico—. Y, finalmente, el espectacular *roll* de sobrasada, en el que esta mezcla de carne, manteca y pimentón se combina con miel y queso, nos evoca las Islas Baleares y despierta nuestro apetito glotón.

MÁS ALLÁ DE LA CARNE. Como no solo de bocadillos vive el comensal feliz, podemos empezar la comida con unas croquetas de cecina (sí, otra vez la gloriosa cecina. Conviene, siempre que sea posible, no dejarla escapar). Crujientes, sabrosas y recién fritas, su color dorado es una invitación difícil de rechazar. Otro entrante que aporta frescura es la ensalada de crocantes cogollos o la de tomate con delicada ventresca de atún. En ambos casos, el mundo vegetal —nos gusta la carne, pero no solo la carne— contribuye no solo al equilibrio dietético, sino que también aporta variedad y diversión al menú.

Would you like to discover the menu at Lomo Bajo?
¿Quieres conocer la carta de Lomo Bajo?





**Give El Nacional,
give a unique
gastronomic experience**

**Regala El Nacional,
regala una experiencia
gastronómica única**

**Charge your
El Nacional
card from
50 euros**

**Carga tu tarjeta de
El Nacional
a partir de
50 euros**



• This card is a personal document that can be acquired on the website of El Nacional (www.elnacionalben.com) or on the El Nacional premises themselves. Successive consumptions will be discounted from the initial amount. It is valid for all the restaurants in the Barcelona El Nacional. The card balance may not be refunded or exchanged for cash. The card will not be replaced if stolen, lost or damaged. The balance must be used within a maximum period of 1 year.

Esta tarjeta es un documento al portador que puede adquirirse en la web de El Nacional (www.elnacionalbcn.com) o *in situ*. Del importe inicial se irán descontando los sucesivos consumos. Es válida para todos los restaurantes de El Nacional de Barcelona. El saldo de la tarjeta no podrá reembolsarse ni canjearse por dinero. No se reemplazará la tarjeta en caso de robo, pérdida o deterioro. El saldo deberá consumirse en un plazo máximo de 1 año.