

ENGLISH MENU



*"More than 80 years preparing traditional recipes with love"
Our team wishes you enjoy!!!*

STARTERS

Marinera con anchoa del Cantábrico(1)

Russian salad with cantabric sea anchovy on toasted bread

Marinera "El Sol" 3.0

Our version of tradicional recipe

Matrimonios (1)

Anchovies and pickled anchovies

Hueva de mujol (50 gr.)

Mullet roe

Hueva de maruca con almendras

Ling roe with almonds

Mojama de atún con almendras

Tuna mojama with almonds

Ensaladilla rusa

Rusian salad

Ensaladilla de mariscos

Seafood salad

Ensaladilla de cangrejo

Crab fish salad

Pulpo a la gallega

Octopus in "Gallega" style with olive oil and paprika

Pulpo en vinagreta

Picked octopus with vegetables

Caballitos (1)

Shrimps in yellow tempura

Calamar a la plancha

Grill squid with garlic sauce

Calamar a la andaluza

Deep fried squid

Sepia a la plancha o andaluza

Cuttlefish (fried or grilled)

Gambas al ajillo

Shrimp in garlic oil

Gambas con gulas al ajillo

Shrimp and eels in garlic oil

Croqueta casera (gamba roja/pulpo/ calamar en tinta) (1)

Homemade croquette (red prawn or octopus or black ink squid)

Croqueta casera (pollo y jamón) (1)

Homemade croquette (chicken and ham)

Verduricas en tempura

Vegetables in tempura

Jamón Ibérico BEHER Cebo de Campo (100% Raza Ibérica)

Iberian cured ham BEHER

Selección de quesos artesanos "La Lechera de Burdeos"

Selection of cheeses

TRADITION TASTES *Tal y como se hacían allá por los años 40*

Carne mechada (rodaja)

Cooked meat filled with cured and served with olive oil, lemon and pepper

Empanadillas del Bar Sol (1)

Patties in Bar Sol style: fried with tuna, tomato and eggs

Tortas de bacalao (1)

Cod fish fried

Rin-ran

Typical salad made with cod, potatoes, pepper, black olives, onion...

Salteado de verduras con pulpo a feira

Stir-fried vegetables and octopus with paprika oil

Alcachofas con foie y Pedro Ximénez

Artichokes with our sauce: duck liver and PX wine

WITH OUR PERSONALITY *Sabores de siempre, con nuestro toque*

Lingote de Bacalao con aceituna cuquillo (1)

Cod ingot with cuquillo olives

Brocheta de pulpo con espuma de patata (1)

Octopus skewer with potato foam

Brioche de sardina ahumada, crema trufada y manzana (1)

Brioche bread with smoked sardine, truffle cream and apple

Tosta de pan de cristal con salmón, gulas y ali oli (1)

Toasted bread with salmon, eels and garlic sauce

Tosta de pan de cristal con paleta ibérica (1)

Toasted bread with iberian ham

Alcachofas con jamón al aroma de trufa

Artichokes with ham and truffle oil

SALADS

Aliñadas con el mejor Aceite de Oliva Virgen Extra de la zona

Gazpacho andaluz (en temporada)

Cold soup made with vegetables

Salmorejo Cordobés (en temporada)

Cold tomato and garlic soup

Ensalada de tomate con ventresca

Tomato salad with tuna belly

Tomate partío, bonito salao y aceitunas

Tomato salad, salt dried tuna and black olives

Nuestra ensalada de bonito de la casa

House salad with home made marinated tuna

(Escabechamos con mimo el bonito con vino D.O. Bullas y vinagre para que sea la cima de unas hojas frescas de endivia)



SOUPS

Sopa de picadillo de pollo

Chicken soup

Sopa castellana

Garlic soup

Consomé de cocido

Stew soup

Consomé de pescado

Fish soup

MAIN COURSES

FISH

Nuestros calamares rellenos (desde 1943)
Filled squid, recipe of the house (since 1943)
Atún con tomate y cebolla
Tuna with tomato and onion
Rodaballo a la espalda
Turbot with garlic oil
Rodaballo a la marinera
Turbot with “marinera” sauce
Ventresca de bacalao en tempura
Cod belly in tempura
Lubina a la espalda
Seabass with garlic oil
Emperador al ajillo
Swordfish with garlic oil
Ventresca de atún al ajillo
Tuna belly with garlic oil
Arroz negro con flores de calamar
Black ink rice with squid flowers and ali oli sauce

MEATS

Cordero en su jugo (Tal y como lo hacía Francisco)
Lamb in olive oil sauce
Paletilla de cabrito lechal al horno
Kid shoulder baked in oven
Codillo de cerdo al horno
Pork shamk in olive oil sauce
Carrillera ibérica estofada (Con vino D.O. Bullas)
Pork cheek in wine sauce
Chuletitas de cabrito al ajo cabañil
Lamb chops with garlic
Secreto ibérico con emulsión de cebolla caramelizada
Iberian pork with caramelized onion
Solomillo ibérico
Iberian pork sirloin
Solomillo de ternera
Grilled fillet
Entrecot de ternera
Grilled entrecot
Risotto de trigo con foie y huevo poché
Wheat grain cooked with cream, boiled egg and duck liver