

# Sela de Borrego em Crosta de Ervas Aromáticas

Carne —        60 min  2 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/sela-de-borrego-em-crosta-de-ervas-aromaticas](http://chef.continente.pt/receitas/sela-de-borrego-em-crosta-de-ervas-aromaticas)



## Ingredientes

½ sela de borrego com cerca de 1 kg  
3 dl de vinho branco maduro  
3 dentes de alho  
1 cebola  
1 talo grande de aipo  
1 cenoura  
1 alho francês (parte branca)  
Pão ralado grosseiramente q.b.  
1 c. sopa de salsa picada  
1 c. sopa de tomilho picado  
1 c. sopa de alecrim picado  
1 ovo cozido  
Azeite q.b.  
Sal e pimenta preta q.b.

## Confeção

1. Borrife a carne com 1 dl de vinho branco e esfregue-a com 2 dentes de alho espremidos, sal e pimenta. Enrole a sela e ate com um fio.
2. Corte os legumes em pequenos pedaços e espalhe-os num tabuleiro. Regue-os com 1 dl de vinho branco e água. Coloque a sela por cima dos legumes e leve ao forno a 160° C por cerca de 20 a 40 minutos. Regue-a com o restante vinho branco enquanto assa, e vire-a duas a três vezes.
3. Retire a sela do forno, tire o fio e coe o molho, retificando os temperos. Reserve num local quente.
4. Num recipiente, misture o pão ralado com o restante alho espremido, as ervas aromáticas, o ovo cozido picado e um fio de azeite. Envolve bem.
5. Coloque este preparado à volta da sela, formando uma crosta com alguma espessura. Leve a sela novamente ao forno até a crosta tostar.
6. Pode acompanhar com batatinhas e brócolos salteados em azeite e o molho à parte.