

## Nötytterfilé i ugn

4 portioner

800 g nötytterfilé

1 tsk salt

0,5 tsk malen svartpeppar

### Marinad

2 msk rapsolja

2 msk Japansk soja

1 msk balsamvinäger

1 msk flytande honung

2 klyftor pressad vitlök

Sätt ugnen på 150 °C (302 °F).

Blanda alla ingredienserna till marinaden.

Putsa köttet och lägg den i en plastpåse tillsammans med marinaden. Marinera köttet i ca en timma.

Bryn köttet runt om i rapsolja och smör.

Salta och peppra köttet.

Lägg köttet i en ugnsfast form och sätt in i ugnen tills köttet har fått en innetemperatur på 54 °C (129 °F).

Låt köttet vila under folie ca 5-10 minuter. Temperaturen stiger då några grader. Då är köttet medium rare.