



Lågtempad ytterfilé

Kock: **Maria Dahlquist** Tid: **60 min** Portioner:



Även ytterfilé blir en lyxig bufférett om den tillagas länge på låg temperatur!



INGREDIENSER

800 g fläskytterfilé
3 msk rub
2 msk olivolja

GÖR SÅ HÄR

1

Sätt ugnen på 110 grader. Låt filén vila i rumstemperatur en bra stund. Torka av den, skär eventuellt bort senor och klappa in ruben. Stek sakta runtom i lite olivolja. Sätt in i ugnen tills filén har en innetemperatur på 68 grader. Det tar ca 1 timme. Låt svalna och kyl. Skär upp inför servering.

Foto: www.cedell.se