



**Senovėje prieskoniai buvo brangesni už auksą. Bazilikai, petražolės ir kitos prieskoninės žolelės dar nuo neatmenamų laikų laikomos afrodiziakais. Be to, bazilikai raminamai veikia nervų sistemą, o petražolės puikiai valo organizmą. Beje, tai grožio patiekalas - sudėtyje gausu baltymų ir B grupės vitaminų, o jie nepaprastai naudingi odai ir plaukams.**

Šešioms asmenims

6 kalakutienos filė gabaliukai (apie 150 g) po žiupsnelį druskos ir maltų juodųjų pipirų

**Marinatas:**

- 1 citrinos sutarkuota žievelė ir sultys
- 4 šaukštai petražolių
- 6 šaukštai bazilikų
- 4 šaukštai alyvuogių aliejaus
- 1 šaukštas skysto medaus

Žalumynus susmulkinkite (geriausia - virtuviniu kombainu). Įdėkite sutarkuotą citrinos žievelę ir supilkite išspaustas citrinos sultis, aliejų ir medų. Mėsos gabaliukus užmarinuokite mažiausiai dviem valandoms. Juos iš abiejų pusių apkepinkite (apie 5 min.). Pagardinkite druska ir pipirais. Patiekite su šviežiomis salotomis.

1 porcijos energinė vertė - 140 kcal