



Reikės: 1 šaukšto aliejaus, 2 vidutinių morkų, ½ pastarnoko, 1 didelio svogūno, 2 česnako skiltelių, 150 g cukinijų, 1 raudonos paprikos, 2 šaukštų pomidorų tyrės, 1 stiklainio (400 g) trintų pomidorų, 1 daržovių sultinio kubelio, 1 šaukšto susmulkintų šviežių čiobrelių, 50 ml saldaus aitriųjų paprikų padažo, 400 ml vandens, 2 laurų lapų, 100 g raudonų lęšių.

Į puodą įpilkite aliejaus, suberkite griežinėliais supjaustytas morkas, sudėkite pastarnoką ir pakaitinkite. Pridėkite sukapotą svogūną, sutrintą česnaką, griežinėliais supjaustytas cukinijas, kubeliais susmulkintą papriką ir kaitinkite 3-4 minutes. Įmaišykite pomidorų tyrę, trintus pomidorus ir įtrupinkite sultinio kubelį. Pagardinkite čiobreliais ir aitriųjų paprikų padažu. Įpilkite vandens, sumeskite laurų lapus ir užvirkite. Suberkite lęšius ir troškinkite 15-20 minučių, kol jie suminkštės. Jeigu reikia, pagardinkite druska ir pipirais. Patiekite su virtais ryžiais.